

مقرر مختصر في العيش بحكمة
والاختيار بذكاء

إتش. جاكسون براون، الابن
مؤلف "الكتيب الصغير الكامل لإرشادات الحياة"
و
روتشيل بنينجتون

مميز بالأصفر

مقرر مختصر في العيش بحكمة
والاختيار بذكاء

إتش. جاكسون براون، الابن

مؤلف "الكتيب الصغير الكامل لإرشادات الحياة"

و

روتشيل بنينجتون

Highlighted in Yellow

A short course in living wisely and choosing well.

H. Jackson Brown, Jr.
and
Rochelle Pennington

المقدمة

سألوا فتى في الثامنة من عمره عن عاداته الدراسية، فأجاب: "حسناً، هناك مواد دراسية عادية، وهناك مواد دراسية مهمة، وأنا أحاول تذكر المواد المهمة فقط". كان هذا الأسلوب يفلح معه، وهل تعلم؟ هذا الأسلوب سيفلح معنا نحن أيضاً.

فسواء كنت طالباً في مدرسة ثانوية، أو في الجامعة، أو في الحياة، فستجد أن الكتب الدراسية مكتظة وأن قائمة القراءات طويلة. كلمات كثيرة للغاية، ووقت ضيق للغاية؛ فما الذي يتعين على المرء فعله؟

أحضر قلم تمييز أصفر yellow highlighter.

إنك لا تستطيع تعلم كل شيء؛ لا أحد يستطيع. ولكنك تستطيع اكتساب حس جيد للغاية بأي مادة كانت، فقط عن طريق تمييز الأفكار الرئيسية. ما الذي تريد تذكره؟ ما الذي تعتقد أنه سيكون موضوع السؤال في الامتحان؟ قم بتمييزه الآن لمراجعته بسهولة فيما بعد.

هذا الكتاب عبارة عن مجموعة من القصص والاقتباسات حول بعض أغلى موضوعات الحياة: أهمية التصرف بلطف

وكرم وإحسان مع الآخرين، وتوطيد علاقات قوية راسخة مع الأشخاص الذين نحبهم، واختيار توجهات ذهنية تساعدنا أثناء عيش ساعات الحياة اليومية العادية، واكتشاف معنى الرضا والإشباع النابعين من تقدير المتع البسيطة والاستمتاع بها.

إنها كلمات تجلب الهدوء، كلمات تجلب الشفاء، كلمات تقدم التشجيع وتحث على التغيير وتكافئ على الجهد. نأمل أن تساعدك على العيش بحكمة والاختيار بذكاء.

لذا، قم بالقراءات المطلوبة. أنجز واجباتك. الصف منعقد دائماً، ونحن نتعرض للاختبار يومياً.

الإحسان

اختبار الراديو

الإحسان. لقد تمكنت من فهم أثره بشكل كامل خلال بضع دقائق قصيرة فحسب بينما كنت أخضع لواحد من أكثر الامتحانات أهمية في حياتي.

كان الامتحان شفهياً. وكان الممتحن مذيعاً في الراديو. وكانت قاعة الامتحان هي سيارتي.

فبينما كنت على الطريق لمسافة طويلة في صباح يوم اثنين ممطر، انبعث صوت من سماعة صغيرة بجوار عجلة القيادة يسأل: "ما اسم آخر فائز بجائزة نوبل للسلام؟". كنت أعلم أنه ينبغي أن أتذكر اسم هذا الفائز، ولكنه راح من ذهني. وبينما كنت أحاول التذكر، كانت هناك أسئلة أخرى: "ما اسم أحد الفائزين مؤخراً بجائزة بوليتزر؟". ومرة أخرى، لم أستطع معرفة الإجابة عن السؤال. "هل تعرف اسم أحد الرياضيين الذين فازوا بميدالية ذهبية في الأولمبياد الأخيرة؟ أو آخر فتاة توجت ملكة جمال أمريكا؟".

أو.... أو... أو. لا... لا... لا. لقد كنت أستحق صفراً في الموسيقى، والآداب، والفنون، والسياسة، والعلوم، وكنت أتساءل: ترى كم عدد المستمعين الآخرين الذين كانوا يعرفون الإجابات.

وأخيراً، تم طرح سؤال استطعت معرفة إجابته: "ما اسم آخر شخص قال لك إنه يحبك؟". رق قلبي عندما تذكرت

بوضوح وبلا أدنى تردد أطفالي وهم ينطلقون نحو حافلة المدرسة في ذلك الصباح ويهتفون في وقت واحد: "نحبك!".

ثم جاء سؤال آخر عرفت إجابته أيضاً: "هل تتذكر اسم آخر شخص عانقك بحرارة؟". بالطبع. بكل تأكيد.

ثم أسئلة أخرى: "هل تذكر شخصاً عاملك بإحسان مؤخراً؟". بالطبع. "هل تذكر شخصاً عاملته بإحسان مؤخراً؟". ومرة أخرى، الإجابة هي، بالطبع. نعم، بالطبع. "هل هناك شخص تصنع ابتسامته فارقاً في يومك؟ أو معلم صنع تفانيه اختلافاً في حياتك؟". نعم، نعم، أعرف. ترى، من أختار؟ هناك الكثيرون.

لقد كان المذيع يتحدث عن الأصدقاء، والجيران، والزملاء، وحتى الغرباء الذين يؤثرون في حياتنا، وكانت الابتسامة تعلو وجهي طوال الوقت. لقد كان يتحدث عن المساعدة، والكرم، والرقة، والاهتمام، والإحسان. شعرت بالرغبة في الضحك بصوت مرتفع. ويا لها من طريقة لبدء اليوم! أول يوم في أسبوع العمل. وتحت المطر.

إن الإحسان مهم. إنه شيء نستحق أن نتوق إليه، وأن نعيش الحياة من أجله. إن الإنجازات الهائلة والأعمال الجديرة بالثناء والإعجاب قد تنقش على الحجر، ولكن أفعال الإحسان الهادئة الجميلة الرقيقة هي التي تنقش في القلوب.

١. عامل كل شخص تقابله بالطريقة التي تحب أن يعاملك بها.

نحن نحفظ هذه "القاعدة الذهبية" في ذاكرتنا. الآن، دعنا نطبقها في حياتنا.

- إدوين ماركهام

---

٢. اجعل من عاداتك أن تقوم بأفعال إحسان رقيقة لأناس لن يعرفوا أبداً ما فعلته.

أفضل جزء من حياة إنسان صالح هي أفعال الطيبة والإحسان والكرم الصغيرة، المجهولة، التي لا يذكرها أحد.

- ويليام ووردسوورث

٣. ضع قطعة عملة معدنية في عداد موقف السيارات لشخص لا تعرفه.

لا تنتظر ظروفاً غير عادية لكي تفعل الخير؛ حاول استغلال المواقف العادية.

- جان بول ريكتر

---

٤. إذا كنت تعرف شخصاً فقيراً، فابعث له ورقة نقدية بعشرين دولاراً دون أن تفصح عن اسمك.

الإحسان هو عدم القدرة على الشعور بالسكينة بالقرب من إنسان آخر لا يشعر بالطمأنينة، عدم القدرة على الارتياح في ظل وجود شخص يشعر بضيق الصدر، عدم القدرة على التمتع بهدوء البال عندما يكون أحد الجيران محملاً بالهموم.

- صامويل إتش. هولدنسون

٥. كن أكثر لطفاً وإحساناً مما تقتضيه الضرورة.

ثلاثة أشياء هي المهمة في حياة البشر: الأول هو أن تكون محسناً. والثاني هو أن تكون محسناً. والثالث هو أن تكون محسناً.

- هنري جيمس

---

٦. احمل بعض المظلات الرخيصة في سيارتك لتمنحها للعالقين تحت المطر بلا غطاء.

الفرص العظيمة لمساعدة الآخرين نادراً ما تأتي، ولكن الفرص الصغيرة تحيط بنا كل يوم.

- سالي كوتش

٧. كن منفتحاً ومتاحاً. إن الشخص التالي الذي تقابله قد يصبح أقرب أصدقائك.

عامل كل شخص تقابله وكأنك تتلقى زيارة من ضيف عزيز.

- كونفوشيوس

---

٨. لا تستهن أبداً بقوة كلمة إحسان أو فعل كريم.

لا يحتاج الأمر لمجهود كبير لجعل الناس سعداء؛ مجرد لمسة، إذا كنا نعرف كيف نلمسها، مجرد كلمة مناسبة نقولها، أو تعديل صغير يمس الروح الإنسانية الرقيقة.

- فرانك كرين

الإنسان يعبر الحياة مرة واحدة. لذا، إذا كان هناك أي خير تستطيع فعله، أو أي إحسان تستطيع تقديمه لأي مخلوق، فلتفعله الآن إذن، لأنك لن تمر من هذا الطريق مرة أخرى.

- ويليام بين

٩. ابحث عن الخير في الناس.

لن أتحدث بسوء عن أي إنسان، وسأتحدث بكل الخير الذي أعرفه عن كل إنسان.

- بنيامين فرانكلين

---

١٠. عندما تمر على أسرة تركب شاحنة سحب كبيرة، أعطهم إشارة تشجيع برفع إبهامك لأعلى؛ إنهم بحاجة لكل التشجيع الممكن.

غالباً ما نفكر في العطاء على أنه الهدايا العينية التي نمنحها، ولكن أعظم عطاء يمكن أن نقدمه هو العطاء من وقتنا، وإحساننا، وحتى المواساة التي نمنحها لأولئك الذين يحتاجونها. إننا ننظر لتلك الأشياء على أنها غير مهمة؛ إلى أن نحتاجها.

- جويس هيفلر

دائرة جزاء
أفعال الإحسان

حدث ذلك منذ عقود مضت في اسكتلندا.

"النجدة! النجدة! هلا ساعدني أحد!". انطلقت تلك الصيحات من مستنقع قريب. سمعها فلاح اسكتلندي فقير وانطلق نحو منطقة المستنقع الخطيرة لمد يد العون. وهناك وجد فتى يغوص في طين أسود كثيف. كان أوان إنقاذ الطفل كاد يفوت، ولكن تم إنقاذه بمساعدة الفلاح الفقير.

وفي اليوم التالي، سمع صوت طرق على باب كوخ الفلاح. وعندما فتح بابه، وجد أمامه سيداً ثرياً -ربما من الأسرة المالكة- وصل إلى المكان في مركبة فخمة. تساءل الفلاح المسكين في حيرة عن السبب الذي يجعل شخصاً له مثل هذه المكانة المرموقة الواضحة يأتي إليه. وكان الرد على تساؤله سريعاً.

"لقد أنقذت ابني بالأمس، وأنا هنا لأعطيك مكافأة"، هكذا كان رد السيد الأنيق. إلا أن الفلاح لم يقبل المال الذي عرضه عليه صاحب المكانة السامية. نظر السيد الغني، الراغب بشدة في إعطاء هدية تعبر عن امتنانه، في أنحاء المسكن المتواضع ووجد فيه فتى صغيراً. حينها قال: "حيث إنك ساعدت ولدي، فإنني سأساعد ابنك بالمثل. إذا سمحت لي باصطحاب ابنك

معي، فسأحرص على أن يتلقى أرقى تعليم ممكن في البلاد".

ابتسم الفلاح الفقير وقبل هذا العرض.

حافظ النبيل الثري على وعده الكريم، وتخرج ابن الفلاح الاسكتلندي بعد ذلك من كلية طب مستشفى سانت ماري في لندن. وبسبب المنحة التعليمية التي تلقاها من النبيل الثري، قدم ابن الفلاح الفقير بدوره هدية للعالم بأسره: لقد اكتشف البنسلين. كان اسمه "سير أليكساندر فليمنج".

ومرة ثانية، تعرضت حياة ابن النبيل الثري للخطر. لقد كان راقداً يحتضر بسبب الالتهاب الرئوي بعد أن كبر ونضج. والمفارقة أن ابن الفلاح الفقير هو من أنقذه هذه المرة عندما وصف له البنسلين. لقد تكفل الثري النبيل، اللورد "راندولف تشرشل" بتعليم سير "أليكساندر فليمنج"، وكان هذا التعليم هو السبب في إنقاذ ابنه، "وينستون تشرشل".

١١. عندما تسمع بوق سيارة إسعاف، ادعُ بالشفاء للشخص الراقد بداخلها.

الدعاء يصنع أشياء أكثر مما يمكن أن يحلم به العالم بأسره.

- لورد ألفريد تينيسون

---

١٢. لا تترك أبداً صديقاً يحزن وحده.

الصداقة تزيد السعادة وتخفف المعاناة عن طريق مضاعفة البهجة وتقسيم الحزن.

- جوزيف أديسون

١٣. كن متواجداً عندما يحتاج الناس إليك.

إذا جاءك أحدهم طالباً العون، فلا تقل له: "كان الله في عونك" ثم تتركه، ولكن اعتبر نفسك أداة يسرها الله لمساعدته.

- حكيم

١٤. مارس التعاطف. حاول أن ترى الأمور من وجهة نظر الآخرين.

كن رءوفاً؛ إن كل شخص تقابله يخوض معركة ضارية في الحياة.

- أفلاطون

١٥. تذكر أن أجمل صنيع يمكن أن تسديه لنفسك هو أن تصنع شيئاً جميلاً من أجل شخص آخر.

لو أنك طفت على الناس تسألهم ما الذي يمكن أن يجعلهم أكثر سعادة، فستحصل على إجابات من قبيل: "سيارة جديدة"، أو "منزل أكبر"، أو "زيادة في الراتب"، أو "الفوز باليانصيب". الأرجح أنك لن تجد واحداً من بين كل مائة يقول لك: "فرصة لمساعدة الناس"، إلا أن هذا هو ما يجلب أقصى سعادة على الإطلاق.

- جورج بيرنز

---

١٦. اتصل بثلاثة أصدقاء في العيد وأخبرهم عن مدى امتنانك الخالص لصداقتهم.

تمسك بالصديق الحقيقي بكل ما أوتيت من قوة.

- مثل نيجيري

فعل الخير بدون انتظار المقابل

٠٦:٠٠ *مساءً*، ٢٣ ديسمبر، ١٩٦١: أكتب هذا في الطريق من نيويورك إلى لوس أنجلوس على متن الطائرة. عندما أصل إلى موطني في هونولولو غداً، لابد أن تكون لدي قصة معدة لأرويها لأطفال الحي. لقد طلبوا مني أن أضع لها عنواناً: "فعل الخير بدون انتظار المقابل". كيف يمكنني بحال أن أقدم إجابة صادقة عن هذا السؤال لفتيان متشككين؟

أرجو أن نصل إلى لوس أنجلوس في الموعد المناسب. إن جميع من على متن الطائرة تقريباً لديهم ارتباطات.

٠٨:١٠ *مساءً*: ساق إلينا الطيار تواً خبراً سيئاً. سماء لوس أنجلوس غائمة بالضباب؛ لن تتمكن أي طائرة من الهبوط. علينا أن ننعطف نحو أونتاريو، كاليفورنيا، هناك مهبط طوارئ غير بعيد من لوس أنجلوس.

٠٢:١٢ *صباحاً*، ٢٤ ديسمبر: بعد مواجهة عدة مشاكل الواحدة بعد الأخرى، هبطنا للتو في أونتاريو؛ متأخرين ست ساعات عن الموعد المحدد للوصول. الجميع يشعرون بالبرد، والتعب، والجوع، والتوتر. لقد تأخر الجميع تقريباً على مواعيدهم. وكثيرون لن يتمكنوا من الوصول إلى بيوتهم قبل عشية الأعياد. لست في مزاج يتيح لي تأليف قصة عن هذا الموضوع.

٠٧:١٥ *صباحاً:* أكتب هذا في مطار لوس أنجلوس. لقد حدثت أمور كثيرة في الساعات الأربع الماضية. كان مهبط الطائرات في أونتاريو في حالة فوضى عارمة. لقد اضطرت أعداد قياسية من الطائرات المتجهة نحو لوس أنجلوس للهبوط هناك. كان المسافرون المهتاجون -أكثر من ١٠٠٠ مسافر- يأملون في التمكن من إخبار عائلاتهم بأنهم سيتأخرون. ولكن مكتب التلغراف كان مغلقاً، وكانت هناك طوابير بلا نهاية على أكشاك الهاتف. ليس هناك طعام، أو قهوة.

كان الموظفون في المطار الصغير يشعرون بنفس القدر من التوتر والإرهاق الذي يشعر به المسافرون. كل شيء كان يسير على نحو خاطئ. كانت الأمتعة مكدسة بشكل فوضوي، بغض النظر عن الوجهة المنشودة. لم يكن يبدو أن هناك من يعلم أي الحافلات متجهة إلى أي مكان، أو في أي وقت. كان الأطفال يبكون؛ والنساء تصيح بالأسئلة؛ والرجال يتذمرون بغضب وتهكم. كان الحشد يتدافع ويتصادم، كسرب من النمل المذعور، في محاولة للعثور على الأمتعة. لم يكن يبدو بأي حال من الأحوال أن هذا هو اليوم السابق للعيد.

وفجأة، وسط الاضطراب العصبي الثائر، سمعت صوتاً متأنياً واثقاً. كان بارزاً، واضحاً، هادئاً، مليئاً بالحب والمودة.

قال الصوت: "لا داعٍ للقلق مطلقاً يا سيدتي. سنجد أمتعتك ونوصلك إلى لاجولا في الوقت المناسب. سيكون كل شيء على خير ما يرام". كانت تلك أول عبارة لطيفة بناءة أسمعها منذ فترة ليست بقصيرة.

استدرت ورأيت رجلاً قصيراً وبديناً، صاحب وجه مبتهج متورد. كان يضع على رأسه نوعاً ما من القبعات الرسمية، من ذلك الذي يرتديه المرشدون السياحيون. وكانت خصل من الشعر الأبيض المجعد تنساب من تحت القبعة. كان يرتدي حذاء صيد، وكأنه وصل للتو من رحلة جليدية لصيد مجموعة من الأيائل. وكان يغطي صدره وبطنه الممتلئ قميص أحمر ثقيل.

كان الرجل يقف بجوار عربة يد منزلية الصنع، مصنوعة من صندوق هائل الحجم مستقر فوق أربع عجلات. وداخل الصندوق، كانت هناك أوعية من القهوة الساخنة وأكوام من علب الكرتون المتنوعة.

قال الرجل الفذ صاحب الصوت المبتهج: "تفضلي يا سيدتي. اشربي بعض القهوة الساخنة بينما نبحث عن أمتعتك".

كان يدفع العربة أمامه، ويتوقف بما يكفي فقط لإعطاء القهوة للآخرين، أو ليقول لأحدهم: "عيد سعيد يا أخي!"، أو ليعد آخر بأنه سيعود لمساعدته، بينما كان يبحث بين أكوام الأمتعة المكدسة بغير نظام. وأخيراً، عثر على متعلقات السيدة. وبينما كان يضعها في عربة اليد، قال لها: "اتبعيني يا سيدتي. سنجعلك تستقلين الآن الحافلة المتجهة إلى لاجولا".

وبعد أن استقرت السيدة في مقعدها في الحافلة، عاد كريس كرينجل (كان هذا هو الاسم الذي بدأت أناديه به حينها) إلى محطة الطيران. وجدت نفسي ألاحقه وأساعده في توزيع القهوة. كنت أعلم أنه ليست هناك حافلة ستغادر المكان قبل حوالي ساعة.

لقد فتح كريس كرينجل طاقة نور في ذلك المكان الكئيب الموحش. كان هناك شيء بشأنه جعل الجميع يبتسمون. لقد هدَّأ المسافرين المنزعجين المذعورين وعجّل بوضعهم على الطريق إلى وجهاتهم من خلال توزيع القهوة، والمزاح مع الأطفال، والضحك، والغناء.

وعندما فقدت إحدى السيدات وعيها، كان كريس كرينجل هو من شق صفوف مجموعة الأشخاص العاجزين المحيطين بها. ومن أحد صناديقه، أخرج نشادر وبطانية. وعندما استعادت المرأة وعيها، طلب من ثلاثة رجال أن يحملوها إلى أريكة مريحة وأن يستخدموا مكبرات الصوت بحثاً عن طبيب.

تساءلت، *من هذا الرجل الضئيل المرح الذي ينجز كل شيء*. سألته: "لحساب أي شركة تعمل؟".

قال لي: "يا بني، أترى تلك الفتاة الصغيرة التي ترتدي المعطف الأزرق؟ إنها تائهة. أعطها قطعة الحلوى تلك، وقل لها أن تبقى في مكانها. فلو أنها تجولت هنا وهناك، فلن تستطيع والدتها العثور عليها أبداً".

فعلت ما أمرني به، ثم كررت السؤال: "لحساب أي شركة تعمل؟".

أجابني: "يا بني، إنني لا أعمل لحساب أحد. إنني أستمتع فحسب. في شهر ديسمبر من كل عام، أقضي إجازتي لمدة أسبوعين في مساعدة المسافرين. إنها هدية العيد التي أهديها لنفسي".

وأضاف: "في هذا الموسم المزدحم، دائماً ما يكون هناك آلاف ممن يحتاجون للمساعدة. الآن، انظر ماذا لدينا هنا".

كان قد رأى أماً شابة باكية تحمل طفلاً رضيعاً. غمز لي، وعدل قبعته بتأنق مرح، وأدار عربته واتجه نحوهما. كانت السيدة تجلس على حقيبة أمتعتها ممسكة بطفلها.

قال لها: "حسناً، حسناً، يا أختاه، إن لديك طفلاً رضيعاً رائع الجمال. ما مشكلتك؟".

ومن بين تنهداتها، أخبرته السيدة الشابة أنها لم ترَ زوجها منذ أكثر من عام. وكان مقرراً أن تقابله في فندق في سان دييجو. إنه لن يعلم ما الذي أخرها. وسيشعر بالقلق، كما أن الطفل جائع.

أخرج كريس كرينجل من عربته زجاجة لبن دافئة، وقال للسيدة: "لا تقلقي. سيكون كل شيء على ما يرام".

وبينما كان يقودها إلى الحافلة المتجهة إلى لوس أنجلوس -وهي التي كنت سأستقلها أنا أيضاً- قام بكتابة اسمها واسم الفندق الذي ستنزل فيه في سان دييجو، ووعدها أنه سيبعث برسالة إلى زوجها.

قالت السيدة وهي تصعد إلى الحافلة وتهز طفلها الذي راح في النوم الآن بين ذراعيها: "بارك الله فيك. أتمنى أن تقضي عيداً سعيداً وتتلقى العديد من الهدايا الرائعة".

قال وهو يرفع قبعته: "أشكرك يا أختاه. لقد تلقيت الآن بالفعل أروع الهدايا على الإطلاق، وأنت من أعطيتني إياها. واو"، ثم أضاف وقد رأى شيئاً مثيراً وسط الزحام: "هناك

رفيق عجوز في مشكلة. وداعاً الآن يا أختاه. إنني ذاهب إليه لأنال هدية أخرى".

نزل من الحافلة، ونزلت أنا أيضاً منها، حيث كانت هناك بضع دقائق قبل موعد مغادرتها. استدار نحوي وقال: "ماذا، ألن تستقل الحافلة إلى لوس أنجلوس؟".

أجبته: "بلى".

قال: "حسناً، لقد كنت مساعداً مفيداً. والآن أريد أن أعطيك هدية الأعياد. اجلس بجوار السيدة، واعتنِ بها وبطفلها. وعندما تصل إلى لوس أنجلوس"، أخرج ورقة وأعطاها لي، وأردف "اتصل بزوجها في هذا الفندق في سان دييجو، وأخبره عن سبب تأخر أسرته".

كان يعرف ماذا سيكون ردي، لأنه تركني دون حتى أن يسمعه. جلست بجوار الأم الشابة وحملت عنها الطفل. وعندما نظرت من النافذة، رأيت كريس كرينجل بقميصه الأحمر يختفي وسط الزحام.

تحركت الحافلة. وكنت أشعر بمشاعر طيبة. وبدأت أفكر في موطني وفي العيد. وعندها أدركت كيف سأجيب سؤال أطفال الحي: "هل هناك بالفعل من يفعل الخير بدون انتظار أي مقابل؟".

نعم، وقد رأيت شخصاً كهذا.

- ويليام جيه. ليدرر

يقولون إن المتشائم يرى النصف الفارغ من الكوب؛ والمتفائل يرى النصف المليء من نفس الكوب. ولكن الشخص المحب للعطاء يرى الكوب، ويبدأ البحث عن شخص يشعر بالعطش.

- جي. دونالد جيل

١٧. نشّط علاقات الصداقة القديمة.

زر كثيراً منازل أصدقائك، فالأشواك تكسو السبل غير المأهولة وتسد الطريق.

- رالف والدو إميرسون

---

١٨. تذكر جيداً أن الناس على سطح هذا الكوكب لا يقفون في صفٍ واحد طويل. أمعن النظر. إننا جميعاً نقف في دائرة في حقيقة الأمر، ونمسك بأيدي بعضنا البعض. إن أي شيء تعطيه للشخص الواقف إلى جوارك سيعود إليك في النهاية.

هناك قدر يجعلنا جميعاً إخوة؛
لا أحد منا يسير طريقه وحده.
وكل ما ندخله على حياة الآخرين
يعود مرة أخرى إلى حياتنا.

- إدوين ماركهام

١٩. عندما ترى شخصاً يجلس وحيداً على مقعد طويل، حاول أن تقيم معه حواراً.

عندما تقوم بأعمال الإحسان، يغمرك شعور داخلي رائع. يبدو الأمر وكأن شيئاً بداخل كيانك يستجيب قائلاً: "نعم، هذا ما يجب أن أشعر به".

- هارولد كوشنر

٢٠. اسمح للآخرين بتجاوز سيارتك عندما تكون عالقاً في زحام المرور.

ليس هناك فعل إحسان يضيع، مهما كان صغيراً.

-إيسوب

قدِّم المعروف حتى إذا كنت ترى أن أوانه لم يأتِ بعد، لأنك لو انتظرت، فقد يفوت أوانه بأسرع مما تظن.

- رالف والدو إميرسون

٢١. عندما تعلم أن صديقاً وفياً لك مريض، لا تسأله عن ذلك. دعه يخبرك أولاً.

أول واجبات الحب هو أن تنصت.

- بول تيليك

---

٢٢. اتصل بمستشفى أو دار لرعاية المتقاعدين واطلب قائمة بأسماء النزلاء الذين نادراً ما يتلقون بريداً أو يستقبلون زواراً. ابعث لهم ببطاقة عدة مرات سنوياً. وقع البطاقة باسم: "شخص يظن أنكم رائعون".

إن بقينا حدنا بدون حب نموت. فحياتنا تعتمد على علاقاتنا بالآخرين بقدر ما تعتمد على الطعام.

صنيع معروف عشوائي

جميع فنادق فيلادلفيا كانت مليئة بالنزلاء. لم تكن هناك غرفة شاغرة للإيجار في أي مكان. كان موظف الاستقبال الشاب في فندق بيلفو هوتيل في تلك الليلة المطيرة عام ١٨٩١ يعرف ذلك جيداً. لذا، عندما دخل الفندق زوجان عجوزان يحتميان من عاصفة في منتصف الليل واقتربا من مكتبه، عرض عليهما الموظف الشاب، الشاعر بالشفقة والعطف، السرير الوحيد المتاح؛ سريره الخاص. رفض الزوجان؛ وأصر الشاب. ومن خلال الإقناع الكريم العطوف للموظف الشاب، قبل الزوجان العجوزان عرضه أخيراً.

وعند مغادرة الفندق في الصباح التالي، كرر الزوجان العجوزان شكرهما وامتنانهما للشاب على الاهتمام غير العادي الذي أولاهما إياه. قال الرجل: "أنت الشخص الذي ينبغي أن يكون مدير أفضل فنادق الولايات المتحدة. ربما أبني لك في يوم من الأيام فندقاً تديره أنت". ضحك الثلاثة على التعليق وهم يفترقون.

نسي الموظف الشاب الحدث، ولكن العجوز لم ينسه. وبعد عامين من ذلك، تم إنشاء مبنى هائل شبيه بالقلعة في نيويورك سيتي، وكان صاحبه هو العجوز الذي تأثر بموظف فندق فيلادلفيا رحيم القلب. وكان هذا هو الوقت المناسب لدعوة الشاب لرؤية الفندق الهائل الذي ينتظره.

وعند وصوله، اصطحب العجوز الموظف الشاب إلى وسط المدينة. قال له السيد العجوز: "هذا هو الفندق الذي بنيته لتديره أنت". وأثناء وقوفهما عند زاوية الشارع بجوار الفندق الذي سرعان ما سيصبح فندق والدورف أستوريا هوتيل صاحب الشهرة العالمية، تم تعيين الموظف الشاب، جورج سي. بولدت، أول مدير للفندق.

وعلى مدار السنوات الثلاث والعشرين التالية، وحتى وفاته عام ١٩١٦، ظل بولدت مخلصاً للفندق وللثقة التي أولاها إياه ويليام والدورف أستور.

٢٣ . لوح بيدك لتوقف السيارات لمساعدة السيدات العجائز على عبور الطريق.

أفعال الخير الصغيرة التي تنم عن الاهتمام والتي تحدث كل يوم، وكل ساعة، وكلمات الإحسان، ونبرة الصوت الرقيقة، والإشارات، والنظرات الحنونة هي التي تجلب الحب وتحافظ عليه.

- جورج أيه. سالا

---

٢٤ . ابحث عن فرص لجعل الناس يشعرون بأهميتهم.

هذا العالم أكثر توقاً للحب والتقدير منه للخبز.

- الأم تريزا

الحكماء ينصحوننا بعدم التحدث إلا بعد أن تتمكن كلماتنا من اجتياز ثلاث بوابات. عند البوابة الأولى، يجب أن نسأل أنفسنا: "هل تلك الكلمات صادقة؟". فإذا كانت كذلك، فإنها تعبر البوابة الأولى؛ وإذا لم تكن، فإنها تعود من حيث أتت. وعند البوابة الثانية، يجب أن نسأل أنفسنا: "هل تلك الكلمات ضرورية؟" فإذا كانت كذلك، فإنها تعبر البوابة الثانية؛ وإذا لم تكن، فإنها تعود من حيث أتت. وعند البوابة الثالثة، يجب أن نسأل أنفسنا: "هل تلك الكلمات طيبة؟".

- إكناث إيزواران

٢٥. عند الخروج من أي متجر، اسأل موظف الحساب دائماً عن حاله.

المجاملة الرقيقة لا تتسبب في فقدان أي شيء أبداً. إنها أرخص المتع سعراً، فهي لا تكلف شيئاً، ولكنها توصل الكثير. إنها تسعد من يقدمها، وتسعد من يتلقاها، وهكذا فإنها بهجة مزدوجة.

- إيراستوس ويمان

---

٢٦. إذا كنت تعرف شخصاً يتبع حمية غذائية، فقل له إن مظهره يبدو رائعاً.

القلب الرءوف هو نبع من السعادة يجعل كل شيء بالقرب منه يتحول إلى ابتسامات عذبة.

- واشنطن إيرفينج

٢٧. عندما تتلقى الإحسان، مرره للآخرين.

بعد أن تلقى بنيامين فرانكلين خطاب شكر على صنيع معروف قدمه، رد على الخطاب قائلاً: "وبالنسبة لصنيع المعروف الذي ذكرته، فأتمنى لو أنني كنت أكثر فائدة لك مما فعلت، ولكن لو أنني ساعدتك حقاً، فإن التعبير الوحيد عن الشكر الذي أريده هو أن تكون أنت مستعداً دائماً لخدمة شخص آخر قد يكون بحاجة لمساعدتك بأي طريقة؛ وهكذا تنتشر أفعال الخير بين الناس، لأن البشر جميعاً أسرة واحدة. ومن جانبي، فحيث إنني معين في وظيفتي لخدمة الآخرين، فإنني لا أنظر لنفسي باعتباري أقدم معروفاً وإنما باعتباري أسدد ديناً".

---

٢٨. كن أول من يقول: "مرحباً".

فرصة التآخي تظهر دائماً في كل مرة تقابل فيها شخصاً آخر.

- جين ويمان

نيويورك سيتي، ١٩٢٥: تم إيقاف أمين صندوق حملة لجمع التبرعات لبناء مستشفى ومعه ١٥٠٠٠ دولار بواسطة اثنين من اللصوص. وعندما قال لهما إن هذا المال تم جمعه لبناء مستشفى، لم يترك السارقان الرجل يمضي في سبيله فحسب، ولكنهما أعطياه أيضاً تبرعاً بقيمة عشرة دولارات.

- بيتريم سوروكين

٢٩. ابتسم كثيراً. فالابتسام لا يكلف شيئاً ولا يقدر بثمن.

ربما لم يكونوا بحاجة إلي، ولكن ربما العكس؛ سأجعل نفسي متاحاً لهم.
إن ابتسامة صغيرة جداً بحجم ابتسامتي قد تكون هي بالضبط ما يحتاجون.

- إميلي ديكينسون

---

٣٠. قص مقالات الثناء التي تكتب في الصحف عن أناس تعرفهم وأرسلها إليهم بالبريد مع عبارات التهنئة.

حتى أبسط صنائع الإحسان تقول: "أنا مهتم"، أو تقول: "أنت مهم"، أو تقول: "لقد فكرت فيك".

- جيني دي فري

افعل كل الخير الذي تستطيع،
بكل وسيلة تستطيع،
بكل السبل الممكنة،
في كل مكان تكون فيه،
في كل الأوقات،
لجميع الناس،
طالما تستطيع.

- جون ويسلي

٣١. عامل الآخرين كما تحب أن يعاملوا أولادك.

ما الذي نعيش من أجله لو لم يكن هو جعل الحياة أقل صعوبة على بعضنا البعض؟

- جورج إليوت

---

٣٢. أسعد شخصاً ما بدفع رسم مرور السيارة التي تليك.

كم يكون اليوم جميلاً عندما تكون به لمسة لطف رقيقة.

- جورج إليستون

٣٣. كن شديد اللطف والصبر مع كبار السن.

كن عازماً على أن تكون رءوفاً مع الصغير، عطوفاً مع الكبير، متعاطفاً مع المناضل، متسامحاً مع الضعيف، صافحاً عن المخطئ. ففي وقت ما من حياتك، ستكون كل هؤلاء.

- لويد شيرير

---

٣٤. قل "من فضلك" و"أشكرك" كثيراً.

لا تستخف أبداً بتأثير المعروف البسيط. إن معروفك قد لا يقابل بمثله أو حتى يتم تذكره، ولكن الإساءة ستقابل بمثلها ولا يمكن نسيانها.

- الأميرة جاكسون سميث

واجبك

إظهار اللطف والإحسان عنصر أساسي من عناصر الحياة الطيبة. إن صنائع الإحسان ليس بالضرورة أن تكون كبيرة؛ بل غالباً ما تكون أفعالاً صغيرة تلقائية تتم بدون إعداد أو تخطيط. وواجبك اليوم هو أن تبحث عن فرص لإظهار بعض الإحسان لمن هم حولك. من أين تبدأ؟ جرب بعضاً مما يلي:

- امنح بقشيشاً سخياً لنادلة المطعم الذي تفطر فيه.
- قدم مجاملة رقيقة لثلاثة أشخاص اليوم.
- فاجئ شخصاً عزيزاً بهدية بسيطة غير غالية.
- ادعُ الشخص الواقف خلفك في الصف ليأخذ دورك.
- عندما ترى سائحين يلتقطون الصور لبعضهم البعض، اعرض عليهم أن تلتقط لهم صورة معاً.
- فاجئ جاراً جديداً بأحد الأطباق المنزلية المفضلة لديك؛ وأطلعه على وصفة إعداد الطبق.

الكرم

عشية العيد في طقس بارد

مازلت أستطيع رؤيته بعد كل تلك السنوات. كانت عشية العيد، في أحد أعوام السبعينيات من القرن الماضي. كان برنامج الشباب بالمدرسة الثانوية لدينا مشاركاً في حملة تمويل إحدى مؤسسات إطعام وإيواء الفقراء. كنت أقف خارج أحد متاجر كيه-مارت في ويسكونسن، أدق الجرس بجوار صندوق جمع التبرعات في آخر نوبة في الموسم.

مع اقتراب وقت الإغلاق، كانت حشود المشترين قد تضاءلت. كان وقت الإغلاق متأخراً بالنسبة لي. كنت أتجمد من البرد.

في ذلك الوقت سمعت سيارة متهالكة قديمة تدخل ساحة الانتظار ومساحات زجاجها الأمامي تتحرك جيئة وذهاباً لإبعاد الثلج.

بنبرة صوت غاضبة، غمغمت من بين أنفاسي: "إنها نهاية اليوم، ولازال البعض يرغب في الشراء". انهارت روح التطوع لدي تحت وطأة الريح الباردة.

خرج رجل عجوز من السيارة وراح يجر ساقيه سائراً نحوي.

استقبلته سائلاً: "هل تريد شراء هدية أخيرة؟".

بدا أنه يفكر في كلماتي، ثم أجاب بصوت رقيق: "نعم، هدية أخيرة".

اقترب من صندوق جمع التبرعات الأحمر الشهير، وأخرج يداً ضخمة عجوز تشبه جذور الأشجار من جيب معطفه الدافئ

وبها أربع عملات معدنية. هل هي بنسات؟ كلا. ماذا إذن؟

رفع يده برفق شديد. وسقطت العملات المعدنية المجهولة داخل الصندوق.

قلت له شاكراً: "عيد سعيد. أشكرك على المساعدة".

رفع عينيه الزرقاوين ونظر في عيني. وأجاب وهو يومئ برأسه: "ليس بإمكاني أن أمنع نفسي". ثم استدار وانصرف. بهذه البساطة.

راقبته بينما كان يرحل وآثار أقدامه تنطبع في الثلج، وقلت محدثاً نفسي: *لقد كان هذا غريباً*. غريباً بحق. *رجل عجوز يخرج في طقس سيئ، على طرق خطيرة، ليهب بنسات قليلة للأعمال الخيرية؟*

حسناً، لقد اتضح أن تلك "البنسات القليلة" هي في الحقيقة بضعة آلاف من الدولارات. لقد تعرف عليها بفرح أحد المحاسبين في المقر الرئيسي. لقد كانت عملات من أصل جنوب أفريقي. كانت من الذهب الخالص.

وبعد كل هذه السنوات، لازالت كلمات العجوز تتردد في ذاكرتي حين قال: "ليس بإمكاني أن أمنع نفسي".

لقد أصبحت كلماته بالنسبة لي ملخصاً لجوهر الكرم: المثير الكامن في قلوب البشر الذي يدفع المرء لمساعدة الآخرين بدون سبب سوى متعة خدمة قضية أكبر من ذاته. تلك هي اللحظات التي تتألق فيها أرواحنا بروعة وبهاء وتربطنا بالغاية من خلقنا.

إنني أعرف ذلك لأنني رأيت هذا التألق في عينين زرقاوين لرجل عجوز كان يقف وسط الجليد في عشية الأعياد.

١. اختر مؤسسة خيرية في منطقتك وساندها بسخاء؛ بوقتك ومالك.

في الشارع، رأيت فتاة صغيرة ترتجف في رداء خفيف، بلا أمل كبير في أن تحظى بوجبة طعام جيدة. شعرت بغضب شديد، وقلت لنفسي: لماذا يحدث هذا؟ لماذا لا يساعدها أحدهم. ثم عدت إلى رشدي حينما جاءني الرد: ولماذا لا أساعدها أنا؟

- ماري روز ماكجريدي

---

٢. خصص بضع ساعات كل شهر لتوصيل الطعام للعجائز والمحتاجين.

يزداد الإنسان نضجاً عندما يشعر أن اهتمامه بالآخرين يفوق انشغاله بنفسه.

- جون ماكنوتون

٣. بارك كل يوم من أيامك بفعل كريم.

ضع قاعدة وادعُ الله أن يساعدك على الحفاظ عليها: إذا أمكنك، فلا تأوِ إلى فراشك أبداً في الليل دون أن تكون قادراً على أن تقول: "لقد جعلت شخصاً ما أكثر حكمة، أو أكثر سعادة، أو على الأقل أفضل حالاً هذا اليوم".

- تشارلز كينجزلي

---

٤. تبرع بالطعام لضحايا الكوارث الطبيعية.

عندما تقع كارثة أو مأساة في أي ركن من أركان العالم، ينبغي أن يكون الشعب مستعداً لمد يد العون والرحمة بكرم وعلى الفور. إن الكرم لا يتسبب أبداً في فقر المعطي؛ إنه يثري حياة من يمارسونه.

- دوايت دي. أيزنهاور

٥. تبرع بشيء ما لكل صندوق لجمع التبرعات تمر عليه أثناء إجازات الأعياد.

ينبغي أن نعطي تماماً كما نحب أن نأخذ؛ بابتهاج، وبسرعة، وبدون تردد، لأنه ليس هناك خير في الاحتفاظ بالنعم ومنع العطاء.

- سينيكا

---

٦. تذكر أن مزايا عيش الحياة بحماس وامتنان دائماً ما تكون متاحة.

كان هناك رجل،

قالوا إنه مجنون؛

كلما أعطى المزيد،

امتلك المزيد.

- جون بونيان

٧. وقع بطاقة التبرع بالأعضاء واحملها معك.

لا ينبغي علينا أن نعطي مما نملك فحسب؛ بل يجب أن نعطي من أنفسنا ذاتها.

- ديزيري-جوزيف ميرسير

---

٨. تطوع بالعمل بضع ساعات كل شهر في مطعم للفقراء.

كيف يبدو الحب؟

له يدان لمساعدة الآخرين.

له قدمان يسرع بهما إلى الفقراء والمحتاجين.

له عينان يرى بهما البؤس والحاجة.

له أذنان يسمع بهما تنهدات المكروبين.

هكذا يبدو الحب.

- سانت أوجاستين

٩. تبرع بلتر من الدم كل عام.

أحياناً، عندما أفكر في النتائج الهائلة المترتبة على أشياء بسيطة، أكاد أتصور أنه ليس هناك شيء صغير.

- بروس بارتون

---

١٠. تبرع بجميع الملابس التي لم تلبسها خلال السنوات الثلاث الماضية لمؤسسة خيرية.

إذا كنت لا تصنع المعروف ولا تعطي الصدقات، فإنك مصاب بأسوأ أنواع مرض القلوب.

- بوب هوب

١١. شارك في أنشطة مدرسة طفلك.

بعد كلمة "الحب"... تأتي كلمة "المساعدة" كأفضل كلمة على وجه الأرض.

- بيرثا فون سوتنر

---

١٢. شارك معرفتك؛ إنها وسيلة لبقاء ذكرك.

لو أنك كنت سبباً في إحياء شيء جميل في نفوس الناس، فإنك تكون قطعت خطوة نحو خلود ذكرك في عقول الناس.

- نورمان كازينز

فارق الـ ٥٧ بنساً

منذ سنوات عديدة مضت في فيلادلفيا، صنعت فتاة صغيرة تدعى "هاتي" فارقاً في حياة الناس في مجتمعها.

كان أحد المدرسين قد بدأ برنامجاً مدرسياً يوم الإجازة لأطفال الحي، وجاءت هاتي لحضور الدرس الأول. ولأن القاعة كانت صغيرة، لم يكن هناك مفر من صرف بعض الأطفال. أوت هاتي إلى فراشها حزينة في تلك الليلة لأن العديد من رفاقها في اللعب لم يتمكنوا من حضور الدرس. فببساطة، لم يكن هناك متسع لهم في القاعة.

وبعد عامين من ذلك، ماتت هاتي. أرسل والداها إلى المدرس وأعطياه محفظة جيب حمراء بالية وجداها تحت وسادة هاتي. كانت المحفظة تحتوي على سبعة وخمسين بنساً كانت قد كسبتها من خلال القيام ببعض المهام البسيطة. ومع هذا المبلغ، كانت هناك رسالة بخط يد هاتي تقول فيها: "هذا المال من أجل توسيع قاعة الدرس حتى يتمكن المزيد من الأطفال من الحضور".

وفي يوم الإجازة التالي لجنازة هاتي، حمل المدرس المحفظة الحمراء الصغيرة معه إلى الدرس، وأخرج منها البنسات، وراح يسقطها واحداً وراء الآخر في كيس النقود. أخبر الحضور كيف أن هاتي أعطت كل ما كانت تملكه، وتأثر الجميع بشدة.

وبعد الدرس، تقدم أحد الحضور وعرض تخصيص قطعة أرض ذات موقع ممتاز لبناء قاعة جديدة. قال الرجل: "سأبيعها مقابل تلك *البنسات السبعة والخمسين*". وعندما وصلت القصة للصحافة، بدأت شيكات التبرع تتدفق من كل مكان.

واليوم، أصبح الزوار ينظرون بكل إعجاب وانبهار لهذا المبنى في فيلادلفيا الذي تم بناؤه بما تم جمعه من مال. لقد وصلت سعة هذا المبنى الآن إلى ٣٣٠٠ شخص. وكل هذا بدأ بفتاة صغيرة تدعى هاتي أرادت المساعدة. ويا له من فارق ذلك الذي صنعته!

- مقتبسة من ***From My Heart***

١٣. ساند أفراد الأسرة مالياً وعاطفياً عندما يشعرون بالحاجة والإحباط.

لا توجد أعباء ثقيلة إذا شارك الجميع في الحمل.

- ساي وايز

---

١٤. في المرة القادمة التي تطلب فيها طعاماً تتناوله خارج المطعم، امنح النادل الذي سيناولك إياه بقشيشاً سخياً. سيثير هذا دهشته ويدخل عليه السرور.

ما أبعد ما يصل إليه ضوء هذه الشمعة الصغيرة! كذلك يشرق عمل الخير في عالم بغيض.

- شكسبير

السؤال الأكثر إلحاحاً في الحياة هو: ما الذي تفعله من أجل الآخرين؟

- مارتن لوثر كينج، الابن

١٥. علّم أطفال الحي درساً عن القيم.

المعلم يترك أثراً غير محدود؛ إنه لا يمكن أن يعرف بحال إلى أي حد سيصل تأثيره.

- هنري آدامز

---

١٦. اشترِ التذاكر، وقطع الحلوى، والمنتَجات المخبوزة من الطلاب الذين يجمعون المال من أجل المشاريع المدرسية.

ساعد طفلاً، بذلك تكون ساعدت الإنسانية.

- فيليبس بروكس

ليس هناك حب أعظم

أياً كان هدفها المخطط له، فقد هبطت قذائف الهاون على دار للأيتام تديرها مجموعة خيرية من الموظفين في قرية فيتنامية صغيرة. قتل جميع أفراد المجموعة مع واحد أو اثنين من الأطفال على الفور، وجرح العديد من الأطفال الآخرين، ومنهم فتاة صغيرة في الثامنة من عمرها تقريباً.

طلب أهل القرية مساعدة طبية من مدينة قريبة يمكنها الاتصال لاسلكياً بالقوات الأمريكية. وأخيراً وصل طبيب وممرضة من الأسطول الأمريكي في سيارة جيب. قرر الطبيب والممرضة أن الفتاة هي صاحبة الإصابة الأكثر خطورة. وبدون اتخاذ إجراء سريع، فإنها ستموت بسبب الصدمة وفقد الدم.

كان نقل الدم حتمياً، وكانت هناك حاجة إلى متبرع له نفس فصيلة الدم. وأظهر اختبار سريع أن أحداً من الأمريكيين ليس له نفس فصيلة الدم، ولكن العديد من الأطفال الأيتام غير المصابين كانت لهم نفس الفصيلة.

كان الطبيب يتحدث اللغة الفيتنامية قليلاً، والممرضة تجيد بعض الكلمات الفرنسية. وباستخدام تلك التوليفة، مع الكثير من لغة الإشارة، حاولا أن يشرحا للأطفال الصغار المذعورين أنهما إذا لم يتمكنا من تعويض بعض الدم المفقود، فإن الفتاة ستموت بلا ريب. ثم سألا إن كان أي من الأطفال مستعداً للتبرع بالدم لمساعدتها.

صادف طلبهما صمتاً وأعيناً متسعة. وبعد عدة لحظات طويلة، ارتفعت يد صغيرة مرتعشة، ثم سقطت لأسفل مرة أخرى، ثم عادت ترتفع من جديد.

قالت الممرضة بالفرنسية: "أوه، أشكرك. ما اسمك؟".

جاء الرد على السؤال: "هينج".

رقد هينج بسرعة على فراش من القش، وتم مسح ذراعه بالكحول لتطهيرها، وغرس إبرة في وريده. وطوال الوقت، ظل هينج راقداً في تيبس وصمت.

ولكن بعد قليل من الوقت، أفلتت منه تنهيدة مرتعدة، فسارع بتغطية وجهه بيده الطليقة.

سأله الطبيب: "هل تشعر بألم يا هينج؟". هز هينج رأسه نفياً، ولكن بعد برهة أخرى، أفلتت منه تنهيدة ثانية، ومرة أخرى حاول أن يخفي بكاؤه. مرة أخرى سأله الطبيب عما إذا كانت الإبرة تؤلمه، ومرة أخرى هز هينج رأسه نفياً.

كان الفريق الطبي قلقاً. لقد كان من الواضح أن هناك خطأ كبيراً يحدث. وفي هذه اللحظة، وصلت ممرضة فيتنامية للمساعدة. وعندما رأت كرب وجزع الفتى الصغير، تحدثت معه بسرعة بالفيتنامية، وسمعت رده، وأجابته بصوت هادئ لطيف.

وبعد لحظة، توقف الفتى عن البكاء ونظر للممرضة الفيتنامية نظرة تساؤل. وعندما أومأت برأسها إيجاباً، علت وجهه نظرة ارتياح.

قالت الممرضة للأمريكيين بهدوء: "لقد ظن أنه يحتضر. لقد أساء فهم مقصدكما. كان يتصور أنكما تطالبانه بالتبرع بكل دمه حتى تعيش الفتاة الصغيرة".

سألت ممرضة الأسطول: "ولكن لماذا يمكن أن يوافق على شيء كهذا؟".

كررت الممرضة الفيتنامية السؤال على الفتى باللغة التي يفهمها. فأجاب ببساطة: "لأنها صديقتي".

ليس هناك حب أعظم من هذا الحب؛ أن يهب الإنسان حياته من أجل صديق.

- جون دابليو. مانسور

١٧. هذا العام، اشترِ صندوقاً إضافياً من الحلوى التي تبيعها فتيات الكشافة.

من الجميل أننا لا نصاب بالدوار أبداً بسبب صنائع المعروف.

- جورج بينجيز

---

١٨. لا تنسَ أبداً أن قيمتنا تقدر في الأساس بما نعطيه، وليس بما نأخذه.

العطاء أفضل وأكرم من الأخذ.

- حكيم

لا تفرط في الاهتمام بالثروة، أو السلطة، أو الشهرة، وإلا فإنك ستقابل يوماً ما شخصاً لا يبالي بأي من تلك الأشياء، وسوف تدرك حينها إلى أي مدى أصبحت فقيراً.

- روديارد كيبلينج

١٩. ادفع مصاريف ذهاب طفل فقير إلى معسكر صيفي.

إنك لم تعش يوماً مثالياً، حتى إذا كنت قد كسبت مالك بجدارة واستحقاق، ما لم تكن قد فعلت شيئاً ما من أجل شخص لن يتمكن أبداً من سداد الدين لك.

- روث سميلتزر

---

٢٠. لا تقاوم أبداً دافعاً كريماً.

عبارة "يجب أن أفعل شيئاً ما" دائماً ما تحل مشاكل أكثر من التي تحلها عبارة "يجب فعل شيء ما".

- من **Bits & Pieces**

٢١. تذكر دائماً أن أسعد الناس ليسوا أولئك الذين ينالون المزيد، وإنما أولئك الذين يعطون المزيد.

السعادة لا تتحقق لمن يلتمسها لنفسه، وإنما تتحقق لمن يريدها للآخرين.

- إتش. دابليو. سيلفستر

---

٢٢. لا تغبط الناس على ثرواتهم ولكن على الطرق الكريمة والإبداعية التي يستخدمون بها ثرواتهم.

لا تحاول أن تكون إنساناً صاحب نجاحات، وإنما حاول أن تكون إنساناً صاحب قيم.

- ألبرت آينشتين

أتراها مصادفة؟

كنت شديد الفخر بابنتي إميلي. ففي سن تسع سنوات فقط، كانت تدخر مصروفها طوال العام وتحاول كسب المزيد من المال عن طريق القيام ببعض المهام الصغيرة في أنحاء المنطقة التي نسكن بها. كانت إميلي عازمة على ادخار ما يكفي من المال لشراء دراجة لتسلق الجبال، وكانت هذه الدراجة شيئاً تتوق إليه بشدة، وكانت حريصة على ادخار مصروفها منذ بداية العام.

سألتها بعد أحد الأعياد مباشرة: "كيف حالك يا حبيبتي؟". كنت أعلم أنها كانت تأمل في امتلاك كل المال الذي تحتاجه بحلول نهاية العام.

أجابت: "معي تسعة وأربعين دولاراً يا أبي. لست واثقة من أنني سأحقق الهدف".

قلت لها مشجعاً: "لقد اجتهدت بشدة يا عزيزتي. تابعي عملك الجيد. ولكنك تعلمين أنك تستطيعين الاختيار من مجموعة الدراجات التي أمتلكها في النهاية".

قالت: "أشكرك يا أبي، ولكن دراجاتك قديمة الطراز للغاية".

ابتسمت لأنني كنت أعرف أنها على حق. فباعتباري جامع دراجات قديمة، فإن جميع موديلات دراجات الفتيات التي أمتلكها تعود إلى حقبة الخمسينيات؛ وهي ليست النوع الذي يمكن أن يختاره أطفال اليوم.

وعندما حل موسم الأعياد، ذهبت أنا وإميلي للتسوق، ورأت إميلي العديد من الدراجات غير باهظة الثمن التي ظننت أنها ستضطر للرضا بها في النهاية. وبينما كنا نغادر أحد المتاجر، رأت متطوعاً بإحدى المؤسسات الخيرية التي تعمل من أجل إطعام وإيواء الفقراء يدق جرسه بجوار صندوق كبير لجمع التبرعات. سألتني: "هل يمكن أن نعطيه شيئاً يا أبي؟".

أجبتها: "معذرة يا عزيزتي، ولكن الفكة نفدت مني".

واظبت إميلي على الادخار باجتهاد خلال شهر ديسمبر، وبدا أنها ستتمكن من تحقيق هدفها في نهاية الأمر. ثم فجأة، في أحد الأيام، هبطت من الدور العلوي متوجهة نحو المطبخ وألقت تصريحاً على مسامع أمها.

قالت بتردد: "أمي، هل تعرفين ما سأفعله بكل المال الذي كنت أدخره؟".

ابتسمت زوجتي، ديانا، وهي تقول: "نعم يا عزيزتي".

قالت: "لقد ألهمني الله أن أهبه كله للفقراء".

انحنت ديانا لتصل إلى مستوى طول إميلي، وقالت: "تلك فكرة بالغة الكرم واللطف منك يا حبيبتي، ولكنك كنت تدخرين المال طوال العام. ربما من الأفضل أن تهبي جزءاً منه وتبقي جزءاً".

هزت إميلي رأسها بقوة وهي تقول: "بل كله يا أمي".

وعندما رأينا أنها جادة فيما تقول، قدمنا لها اقتراحات عديدة بشأن الأماكن التي يمكنها التبرع لها. ولكنها كانت عازمة على شيء محدد، ولذلك، في صباح أحد أيام العطلة الباردة قبل العيد، وبدون جلبة أو ضجيج، قامت بإعطاء كل

مدخراتها التي بلغت ٥٨ دولاراً لأحد متطوعي مؤسسة إطعام وإيواء الفقراء، الذي شعر بدهشة وامتنان شديدين.

وبينما كنت متأثراً بكرم إميلي وإيثارها، رأيت فجأة أن تاجر سيارات محلي كان يجمع الدراجات المستعملة لتجديدها وتلميعها وإعطائها للأطفال الفقراء في العيد. حينها أدركت أنه إذا كانت ابنتي البالغة من العمر تسع سنوات قادرة على منح كل ما تملكه، فمن المؤكد أنني أستطيع منح دراجة من مجموعتي.

وبينما كنت أمسك بدراجة أطفال لامعة ولكنها عتيقة الطراز من بين طابور الدراجات في الجراج، بدا وكأن دراجة أخرى في الصف تلمع أكثر وأكثر. هل يجب أن أهب دراجة أخرى؟ كلا، واحدة ستكون كافية بالتأكيد.

ولكن عندما وصلت إلى سيارتي، لم أتمكن من التخلص من شعوري بأنه ينبغي أن أتبرع بتلك الدراجة الثانية أيضاً. وطالما استطاعت إميلي اتباع ما أملاه عليها إلهامها وشعورها، فقد قررت أن أفعل المثل أيضاً. استدرت عائداً وقمت بوضع الدراجة الثانية في الشاحنة، ثم اتجهت نحو تاجر السيارات.

وعندما أوصلت الدراجتين، شكرني تاجر السيارات وقال لي: "إنك ستدخل سعادة غامرة على طفلين يا سيد كوبر. وإليك التذكرتين".

تساءلت في حيرة: "تذكرتين؟".

قال: "نعم. إننا في مقابل كل دراجة يتم التبرع بها نقدم فرصة للفوز بدراجة رجال جبلية سريعة جديدة من متجر دراجات محلي. لذا، إليك التذكرتين ولديك فرصتان".

ترى لماذا لم أندهش عندما فازت التذكرة الثانية بالدراجة الجائزة؟ ضحكت زوجتي ديانا وهي تقول بسعادة: "لست أصدق أنك فزت بها!".

قلت لها: "لست أنا الفائز. من الواضح تماماً أن إميلي هي الفائزة".

وترى، لماذا لم أندهش عندما وافق تاجر الدراجات بكل سرور على إعطائي دراجة فتيات جبلية رائعة بدلاً من دراجة الرجال المعلن عنها؟

هل هي مصادفة؟ ربما. إلا أنني أحب الاعتقاد أن الله شاء أن يكافئ فتاة صغيرة على تضحية تفوق سنها؛ في الوقت الذي أعطت فيه والدها درساً في حب الخير والبر والإحسان والإيمان بالله.

- إد كوبر

٢٣. شارك مع مؤسسة الأمم المتحدة للإيواء Habitat وساعد في بناء المساكن للفقراء. زر موقع المؤسسة على الإنترنت:

http://www.habitat.org/

إننا نحتمي في ظل بعضنا البعض.

- مثل أيرلندي

---

٢٤. اجعل أطفالك يروك في مواقف الكرم مع المحتاجين.

الاهتمام بالآخرين ورعايتهم سيجعلك أنت وأطفالك تحققون تقدماً في الحياة أكبر مما يمكن أن تحققه أي درجة جامعية أو مهنية.

- ماريان رايت إديلمان

لست أعرف ماذا ستكون مصائركم، ولكن هناك شيء واحد أعرفه: إن من سيكونون سعداء بحق بينكم هم أولئك الذين سيبحثون عن سبل لخدمة ومساعدة الآخرين ويجدونها.

- ألبرت شويتزر

٢٥. تطوع بالمساعدة في الأولمبياد الخاصة بمدينتك.

إذا أردت أن ترتقي بنفسك، فساعد شخصاً آخر على الارتقاء.

- بوكر تي. واشنطن

---

٢٦. لا تقرر أبداً ألا تفعل أي شيء لمجرد أنك لا تستطيع فعل سوى القليل. افعل ما تستطيع فعله.

إنني مجرد فرد واحد، إلا أنني قادر؛
لا أستطيع فعل كل شيء، إلا أنني أستطيع فعل شيء؛
ومجرد أنني لا أستطيع فعل كل شيء لن يجعلني أحجم عن فعل الشيء الذي أستطيع فعله.

- إدوارد إي. هال

٢٧. دائماً ضع شيئاً في صندوق التبرعات.

من لا يتسم بالكرم ويعطي مما لديه يخدع نفسه عندما يظن أنه سيكون أكثر عطاءً لو كان يمتلك المزيد.

- دابليو. إس. بلامر

---

٢٨. عندما يكون أحد أصدقائك في حاجة، ساعده دون أن يضطر لأن يطلب منك المساعدة.

أولئك الذين لا يعطون إلى أن يطلب منهم يكون عطاؤهم قد تأخر كثيراً.

- كوبي يامادا

أعظم أمراض العصر ليس هو الجذام أو السل، وإنما هو شعور المرء بأنه غير مرغوب فيه، وليس هناك من يهتم به، ومنبوذ من الجميع. إننا نستطيع معالجة الأمراض البدنية بالأدوية، ولكن العلاج الوحيد للوحدة، والاحباط، واليأس هو الحب.

- الأم تريزا

وقت الحاجة

منذ سنوات عديدة مضت، كان فتيان يشقان طريقهما في التعلم في جامعة ستانفورد. انخفضت مواردهما المالية بشدة، وجاءتهما فكرة جلب عازف البيانو الشهير إيجانسي بادروسكي للعزف في حفل موسيقي. كانا سيستخدمان المال العائد في سداد رسوم التعليم.

طلب مدير أعمال الموسيقي الكبير أجراً قدره ٢٠٠٠ دولار. كان هذا المبلغ ضخماً للغاية في تلك الأيام، ولكن الفتيان وافقا وواصلا الترويج للحفل. عملا باجتهاد شديد ليجدا في النهاية أن الإجمالي الذي وصلا إليه هو ١٦٠٠ دولار فقط.

وبعد نهاية الحفل الموسيقي، أخبر الفتيان الفنان الكبير بالخبر السيئ. أعطياه مبلغ الـ ١٦٠٠ دولار بالكامل مع كمبيالة بمبلغ ٤٠٠ دولار، وأوضحا له أنهما سيوفران المبلغ في أسرع وقت ممكن ويرسلانه إليه. كانت تلك تبدو نهاية حياتهما الدراسية بالجامعة.

رد بادروسكي: "كلا أيها الفتيان. هذا لن يكون". ثم قام بتمزيق الكمبيالة إلى نصفين، وأعاد إليهما المال أيضاً، وقال لهما: "خذا من هذا المبلغ كل رسوم التعليم، وليأخذ كل واحد منكما ١٠ بالمائة مقابل جهدكما. وسأكون راضياً بالمبلغ المتبقي".

ومرت السنون؛ واندلعت الحرب العالمية الأولى وانتهت. وكان بادروسكي، الذي أصبح حينئذ رئيس وزراء بولندا، يحاول إطعام آلاف المواطنين الجوعى في بلده. وكان الشخص الوحيد في العالم الذي تمكن من مساعدته هو هربرت هوفر، الذي كان رئيساً لمكتب الطعام والمعونة. استجاب له هوفر، وسرعان ما تدفقت آلاف الأطنان من الطعام إلى بولندا.

وبعد إطعام الشعب الجائع، ذهب بادروسكي في زيارة إلى باريس لتقديم الشكر للسيد هوفر على المعونة التي أرسلها إليه.

وكان رد هوفر هو أن قال: "لا بأس يا سيد بادروسكي. بالإضافة إلى أنك ربما لا تذكر ذلك، ولكنك ساعدتني ذات مرة عندما كنت طالباً بالجامعة".

- مقتبسة من **The Best of Bits & Pieces**

٢٩. لا تذكر أحداً أبداً بمعروف أو صنيع قدمته له من قبل. اصنع المعروف ثم انسَ أمره.

يجب أن تعطي بعض الوقت لإخوانك البشر؛ افعل شيئاً من أجل الآخرين، حتى إذا كان صغيراً بسيطاً؛ شيئاً لا تأخذ عليه مقابلاً سوى متعة القيام به.

- ألبرت شويتزر

---

٣٠. تبرع بخمسة بالمائة على الأقل من دخلك لأعمال الخير.

إن الله لا ينعم علينا بالراحة لكي نستريح، وإنما لكي نساعد الآخرين على الارتياح.

- جيه. إتش. لافيت

٣١. كن مثالاً لما تريد أن تراه ينتشر في العالم.

قدوة الأفراد العظماء الأنقياء هي الشيء الوحيد الذي يمكن أن يقودنا إلى أفكار وأفعال نبيلة.

- ألبرت آينشتين

---

٣٢. احسب ثروتك بما سيتبقى لديك إذا فقدت كل مالك.

لو أن كل ما سيذكرني به الناس هو أنني كنت لاعب كرة سلة جيداً، فإنني أكون بذلك قد أهدرت بقية حياتي.

- إيزيا توماس

واجبك

ما تعطيه دائماً ما سيعود عليك ببهجة أكبر مما تأخذه. إنها حقيقة بسيطة، ولكن عندما تطبقها عملياً في حياتك، سيصبح الكرم أسلوب حياة ترغب في اتباعه وليس شيئاً تشعر أنك مضطر له. ستجد نفسك في الواقع تبحث عن طرق لممارسة كرمك. إليك بعض الأفكار التي يمكنك تنفيذها اليوم:

- اترك ربع دولار في مكان يستطيع أحد الأطفال العثور عليه فيه.
- تخلَّ عن إحدى وجباتك وامنح ما كنت ستنفقه على تلك الوجبة لأحد الفقراء في الشارع.
- اعرض دفع رسوم إيقاف السيارة في ساحة الانتظار عندما تكون راكباً مع شخص آخر.
- اشترِ ما يبيعه الأطفال في أفنية المنازل.
- قدم تبرعاً سخياً لأحد الأبحاث التي تجري على مرض السكر مثلاً.

المتع البسيطة

الأقرب والأغلى

تقول آني مارو ليندبيرج في كتابها الكلاسيكي الأكثر مبيعاً Gift from the Sea: "ليست حياة البساطة هي التي يحذرنا منها الحكماء، وإنما حياة الدعة. إنها لا تؤدي إلى التوحد، وإنما إلى الفرقة والتشرذم. إنها لا تجلب البركة، بل تدمر الروح".

في تلك الكلمات، تكمن حقيقة رائعة: إن كل واحد منا يقدر ما هو قريب وغالٍ من قلبه بطريقته الخاصة. إن مجرد سماع كلمات: أرجوحة الشرفة، المقعد الهزاز، حمام الفقاقيع يمكن أن يهدئني ويبطئ نبض قلبي قليلاً ويستثير تنهيدة حارة. هذا سبب للتوقف.

إن الحياة تحثنا على التوقف قليلاً والتريث والاستمتاع بمتعها البسيطة: شروق الشمس، غروب الشمس، حقول الأزهار، قُبل اللقاء، قُبل الوداع، رائحة الخبز الطازج، الفطائر منزلية الصنع، احتفالات أزهار التيوليب، تفاح الكراميل، الاستحمام في ضوء القمر، الاستغراق في النوم على صوت صرصار الليل، الصفير، سماع كلمة "أحبك"، قول كلمة "أحبك"، الدغدغة، الغناء، رؤية أحد الأحباء نائماً، التنزه في أسواق المزارعين، الاحتضان، النوم وسط الأغطية القديمة وأكياس الوسائد المطرزة، سماع الأطفال يتغنون بالحروف الأبجدية، رؤية الطيور وسماع تغريدها، شم رائحة الملاءات

القطنية النظيفة، هدهدة الأطفال الرضع، الاستمتاع بالدفء في بيجاما من الصوف الناعم وزوج من الشباشب اللينة، رؤية ذيل كلب يهتز، تناول الوجبات معاً كعائلة، رؤية أزهار البنفسج في الآنية على عتبات النوافذ، العزف على الهارمونيكا، سماع صياح الديك في وقت الفجر، ارتشاف قدح من القهوة المنكهة، النوم في وقت متأخر، العثور على خطابات بخط اليد في صندوق البريد، قراءة حكايات قبل النوم، الدعاء، سماع صوت أمواج البحر من خلال الأصداف التي يتم جمعها أثناء الإجازات الصيفية، ارتداء ملابس الجينز القديمة، امتلاك فكرة جديدة، النوم بدون حمل الضغائن، سماع صياح الجيران المرحب عبر الفناء.

إن الحياة تدعونا جميعاً؛ فما الذي ننتظره؟

١. ازرع الزهور في كل ربيع.

من الممكن أن يظن سكان كوكب آخر ليست به زهور أن أهل الأرض يكادون يطيرون من السعادة طوال الوقت لوجود تلك الزهور حولهم.

- أيريس موردوخ

---

٢. تعلم صنع صوص اسباجيتي رائع.

العنصر الذي لا غنى عنه في جميع الأطعمة الجيدة التي تطهى في المنزل هو: حب أولئك الذين تطهى الطعام لهم.

- صوفيا لورين

٣. فكر أفكاراً عظيمة، ولكن استمتع بالمتع الصغيرة.

سعيد هو الإنسان الذي يستطيع الاستمتاع بالأشياء الصغيرة، والمباهج البسيطة، والأحداث اليومية العادية: شروق الشمس على الحقول، تغريد الطيور على الأغصان، وجبة الإفطار، أو العشاء، أو زيارة صديق. وكثير من الذين يذهبون بعيداً بحثاً عن السعادة يتركون تلك السعادة وراء ظهورهم في أقرب الأماكن منهم وأبسط الأشياء بين أيديهم.

- ديفيد جريسون

---

٤. ارعَ كلباً واهتم به.

أياً بلغ افتقارك للمال وقلة ممتلكاتك، فإن امتلاك كلب وفي يجعلك إنساناً ثرياً.

- لويس سابين

العثور على طريقة لعيش حياة بسيطة في عالم اليوم هو أعقد المهام التي يواجهها الإنسان.

- هنري أيه. كورتني

٥. ضع قليلاً من الحلوى في كوب الشيكولاتة الساخنة.

إن لساني يبتسم.

- أبيجال تريلين

---

٦. قف وراقب فلاحاً يحرث حقله.

أن تشاهد محصول الذرة وهو ينمو أو الأزهار وهي تتفتح؛
أن تأخذ نفساً عميقاً وأنت تستخدم نصل المحراث أو المجرفة؛
أن تقرأ، أن تفكر، أن تحب، أن تدعو الله
هي الأشياء التي تجعل الإنسان سعيداً.

- جون راسكين

٧. تعلم العزف على آلة موسيقية.

أعتقد أنني لا أكون بحاجة إلى أي شيء آخر إذا كنت أسمع دائماً الكثير من الموسيقى. يبدو وكأن الموسيقى تبث القوة في أوصالي والأفكار في عقلي. ويبدو وكأن الحياة تسير بسلاسة وبلا جهد عندما أكون مشبعة بالموسيقى.

- جورج إليوت

---

٨. اضحك بصوت مرتفع.

الضحك هو الشعور بالسعادة بكل كيانك ولكن مع ظهور ذلك في الأساس في منطقة الوجه.

- جوش بيلينجس

٩. احتفظ بدفتر يوميات.

إذا كانت حياتك تستحق أن تعيشها، فهي تستحق أن تسجلها.

- ماريلين جراي

---

١٠. احتفظ ببعض كتب الإلهام والتحفيز المفضلة لديك بجوار فراشك.

ساعة واحدة فقط في اليوم قد تكون أكثر متعة من الساعة التي تقضيها في الفراش وأنت تقرأ كتاباً قبل أن تخلد للنوم، وتلك هي الساعة التي تقضيها في الفراش مع كتاب بعد أن تستيقظ في الصباح.

- روز ماكاولي

...دقات الساعة...

وزهور دوار الشمس. والطعام والقهوة. والملابس المكوية، والحمامات الساخنة... والنوم والاستيقاظ. أوه، أيتها الحياة، إنك أروع من أن يستوعب جمالك أحد.

- ثورتون وايلدر، **Our Town**

البخيل

كان هناك رجل يمتلك قدراً هائلاً من الذهب المدفون في الأرض، وكان يعود إلى الموضع الذي دفنه فيه كل يوم ليلقي نظرة عليه ويحصيه قطعة قطعة. كان يذهب كثيراً جداً إلى كنزه المدفون لدرجة أن لصاً كان يراقبه استطاع تخمين أن الرجل يخفي كنزاً، وفي ليلة من الليالي، حفر اللص بهدوء، وأخرج الكنز ولاذ بالفرار.

وعندما اكتشف الرجل خسارته، غرق في الحزن واليأس. راح يئن ويتأوه ويصرخ ويمزق شعره.

رآه أحد جيرانه فقال له: "لا تحزن إلى هذا الحد. ادفن بعض الحجارة في الحفرة وتخيل أنها ذهب. ستؤدي الغرض بنفس الكفاءة، لأنك لم تكن تنفق شيئاً من الذهب عندما كان موجوداً".

- إيسوب

١١. اقضِ بعض الوقت بمفردك.

عندما لا نطيق تحمل الوحدة، فإن هذا يعني أننا لا نقدر على الأرجح الصاحب الوحيد الذي يرافقنا من المهد إلى اللحد؛ أنفسنا.

- إيدا ليشان

---

١٢. اشترِ الخضراوات من المزارع مباشَرة.

من الصعب أن تفكر في أي شيء سوى الأفكار المبهجة أثناء تناول الطماطم المزروعة في المنزل.

- لويس جريزارد

١٣. لا تتجاهل المتع الصغيرة في الحياة أثناء بحثك عن المتع الكبيرة.

تذوق المتع الصغيرة في الحياة: طقطقة النار، غروب الشمس، حضن من طفل، تمشية مع أحد الأحبة، قبلة خلف الأذن.

- جون أنتوني

---

١٤. اشترِ إناء لتغذية الطيور وعلقه بحيث يمكنك رؤيته من نافذة المطبخ.

احكم على أغنية الطائر بتأثيرها في أرواح البشر، وليس بجودتها الموسيقية أو حتى ما بها من إبداع.

- لين إيزرر

١٥. تعلم ثلاث نكات طريفة بحيث تكون مستعداً دائماً لإمتاع الأطفال.

الضحكة هي أفضل ما يمكن مشاركته على الإطلاق.

- روبرت فولجام

---

١٦. لا تجعل ممتلكاتك تمتلكك.

كلما زاد ما تملكه، زاد ما يجب عليك الحرص عليه.

- آليس دورمان

١٧ . قلل وقت مشاهدة التليفزيون.

هناك أيام يكون فيها أي جهاز كهربي في المنزل، بما في ذلك المكنسة الكهربائية، أكثر تسلية من جهاز التليفزيون.

- هاريت فان هورن

١٨ . تنزه بالسيارة بعد ظهيرة يوم الإجازة في أنحاء الريف.

أعتقد أن الإنسان الذي يمر على الزهور البنفسجية في حقل دون أن ينتبه إليها يفتقر للكثير من الإحساس.

- آليس ووكر

١٩. انضم لكورس من المنشدين.

لا تتردد في استخدام مواهبك؛ ستبدو الغابات صامتة إلى حد كئيب لو لم تغنِ إلا الطيور الأجمل صوتاً فحسب.

- هنري فان دايك

---

٢٠. ما بين الحين والآخر، شاهد حلقة من أحد برامج الأطفال.

إننا لا نكون أطفالاً سوى لوقت محدود، ولكننا نستطيع الاحتفاظ بالطفولة بداخلنا إلى الأبد.

- بروك تولي

حرمان شعوري

أريد الذهاب للرقص وارتداء فستان يدور ويرتفع من حولي، وأريد أن أضحك.

أريد الشعور بملمس الحرير وهو ينزلق فوق ذراعي وعلى جسدي، أريد الاستمتاع ببهجة ملامسة نعومته الهامسة.

أريد الرقود في فراشي والتمتع بترف الملاءات النظيفة الباردة ووضع رأسي على وسادتي الناعمة. أريد الذهاب للنوم في الوقت الذي أريده، والأنوار مطفأة، وأريد الاستيقاظ عندما أكون مستريحة ومستعدة للاستيقاظ.

أريد التمدد على أريكتي تحت بطانيتي الأفغانية ذات النسيج الأزرق والإنصات لصوت موسيقاي المفضلة وهي تنساب من المذياع إلى داخل كياني وتروي عطش روحي.

أريد الجلوس في شرفتي وارتشاف القهوة الساخنة من كوبي الخزفي، وقراءة الصحيفة، وسماع نباح الكلب عندما تتحرك أوراق الشجر أو تركض السناجب.

أريد الرد على الهاتف، والاتصال بأصدقائي وأفراد عائلتي، والتحدث حتى تنتهي كل الكلمات التي ادخرناها لبعضنا البعض، وأريد الضحك.

أريد سماع نفير القطار وهو ينطلق بسرعة على قضبانه، وجلبة الحصى بينما تمر عليه السيارة في الممر الجانبي، وصفق أبواب السيارات عند مجيء الأصدقاء للزيارة. أريد سماع

صلصلة ورنين أدوات المائدة المعدنية على أطباق الصيني، وصوت الماء في إناء صنع القهوة.

أريد المشي حافية القدمين على الأرض الباردة البيضاء في مطبخ بيتي، وعلى السجادة الناعمة الزرقاء في غرفة نومي.

أريد رؤية الألوان، جميع الألوان في الوجود. أريد رؤية اللون الأبيض، الأبيض الناصع، النقي الذي لا تشوبه شائبة. أريد رؤية مساحات شاسعة من الأشجار الخضراء، ومسافات طويلة من الخطوط الصفراء على الطرق السريعة، وأريد رؤية القمر.

أريد شم رائحة اللحم وهو يشوى، أو يحمر، ورائحة طعام العشاء، ورائحة شجيرات الطماطم. ورائحة الملابس النظيفة. ورائحة البحر.

ولكن أكثر من كل هذا، أريد الوقوف على باب حجرة ابني وأراه وهو نائم. أريد أن أسمعه وهو يستيقظ في الصباح وأراه يعود إلى البيت في المساء. أريد أن ألمس وجهه وأمرر أصابعي بين خصلات شعره، وأراه وهو يركب سيارته اللعبة ويأكل شطائر الجبن.

أريد أن أراه وهو يكبر ويضحك ويلعب ويأكل ويعيش. أريد أن أراه وهو يعيش بوجه خاص. أريد أن أطوقه بذراعي وأضمه إلى أن يضحك ويقول: "كفى يا أمي!".

وبعد ذلك، أريد أن أكون حرة لأفعل كل هذا مرة أخرى.

- ديبوراه إي. هيل

كتبته وهي في السجن

أغنى الناس هو من يرضى بالقليل.

- سقراط

٢١. اذهب لزيارة متجر للحيوانات الأليفة كل فترة وراقب الأطفال وهم يشاهدون الحيوانات.

جميع الكائنات باستثناء الإنسان تعلم أن البهجة الأساسية للحياة هي الاستمتاع بها.

- صامويل بتلر

---

٢٢. ارقد على ظهرك وانظر للنجوم.

ابتهج بالحياة لأنها تعطيك الفرصة لأن تحب وتلهو وتنظر نحو النجوم.

- هنري فان دايك

٢٣. تعلم صنع صوص حار رائع.

المنزل هو مكان يغلي فيه برفق إناء من الحساء الطازج على نار هادئة، ويملأ المطبخ بروائح عطرة... ويملأ قلبك بالبهجة، ثم معدتك بعد ذلك.

- كيث فلويد

---

٢٤. اجمع كومة كبيرة من أوراق الشجر كل خريف واقفز فيها مع شخص تحبه.

عندما نتذكر الماضي، نجد أن أبسط الأشياء -وليست أعظم المناسبات- هي التي تعطي أعظم سعادة عند تذكرها.

- بوب هوب

٢٥. اغرق في أحلام اليقظة.

اجعل في قلبك مكاناً سرياً دائماً تحتفظ فيه بالأحلام.

- لويس دريسكول

٢٦. اقضِ بعض الوقت في شم عبير الزهور.

أحد الأشياء المأساوية التي أعرفها بشأن الطبيعة الإنسانية هو أننا جميعاً نميل إلى تأجيل العيش. إننا جميعاً نحلم بحديقة أزهار سحرية في الأفق البعيد؛ بدلاً من التمتع بالأزهار المتفتحة على عتبات نوافذ منازلنا اليوم.

- ديل كارنيجي

٢٧. عند الذهاب إلى السينما، اشترِ أقراص النعناع الصغيرة بالشيكولاتة وضعها في كوب الفيشار.

ليس المهم هو المتع الكبيرة؛ ولكن المهم هو الاستمتاع الكبير بالمتع الصغيرة.

- جين ويبستر

---

٢٨. استمتع بدش ساخن.

الأفعال العادية التي نقوم بها كل يوم في المنزل أكثر أهمية للروح مما قد توحي به بساطتها.

- توماس مور

ما القدر الكافي؟

شعر رجل الصناعة الشمالي الغني بالدهشة عندما رأى صياداً جنوبياً يرقد بخمول بجوار قاربه، ويدخن غليونه.

قال له رجل الصناعة: "لماذا لم تخرج للصيد؟".

أجاب الصياد: "لأنني اصطدت ما يكفي من السمك لهذا اليوم".

قال رجل الصناعة: "ولماذا لا تصطاد المزيد؟".

أجاب الصياد: "وما الذي سأفعله بالمزيد؟".

قال رجل الصناعة: "يمكنك أن تكسب المزيد من المال. وبهذا المال يمكنك شراء محرك لقاربك يساعدك على الوصول لمياه أعمق واصطياد المزيد من السمك. وحينها ستكسب المزيد لشراء شباك من النيلون. وتلك الشباك ستعود عليك بمزيد من السمك ومزيد من المال. وسرعان ما سيكون لديك مال كافٍ لامتلاك قاربين وربما حتى أسطول من القوارب. وحينها ستصبح غنياً مثلي".

سأل الصياد: "وماذا أفعل بعد ذلك؟".

أجاب رجل الصناعة: "يمكنك عندئذ أن تستمتع بالحياة حقاً".

قال الصياد: "وما الذي تظنني أفعله الآن؟".

- أنتوني دي ميلو

٢٩. استمتع بحمام فقاقيع مضاء بشموع معطرة بعطر الفانيلا.

لابد وأن هناك بعض الأشياء التي لا يستطيع حمام ساخن علاجها، ولكنني لا أعرف معظم هذه الأشياء.

- سيلفيا بلاث

---

٣٠. ابدأ كل يوم بسماع موسيقاك المفضلة.

الموسيقى حب يبحث عن كلمات.

- سيدني لانير

الأحمق يبحث عن السعادة بعيداً، والحكيم يزرعها تحت قدميه.

- جيمس أوبينهايم

٣١. شاهد غروب الشمس.

لو أنني لم أحتفِ بنهاية كل يوم، فإنني أفقد شيئاً لن أستعيده أبداً بعد ذلك.

- سالي بي. كاريوث

---

٣٢. ليكن هناك دائماً شيء جميل في مجال رؤيتك، حتى إذا كان هذا الشيء مجرد زهرة ربيع في إناء زجاجي.

يعتمد جمال العالم من حولنا على ما نقدمه نحن أنفسنا للعالم.

- رالف والدو إميرسون

٣٣. بين الحين والآخر، اسلك طريقاً يحتوي على مشاهد جميلة.

أعتقد أن أروع وأجمل الأيام ليست هي تلك التي يحدث فيها شيء رائع، أو مبهر، أو مثير، وإنما هي تلك الأيام التي تجلب متعاً بسيطة صغيرة، تتبع بعضها البعض بتناغم، كما تنساب حبات العقد.

- لوسي مود مونتجومري

---

٣٤. تذكر نعم الله عليك.

إنني أستيقظ في كل صباح وأقول: "يا إلهي، تكفيني النعم التي وهبتني إياها؛ فقط أرجو أن تديمها علي".

- كيتي هارت

٣٥. لا تحسد جيرانك.

متى ستعرف أنك امتلكت ما يكفيك، وماذا ستفعل عندئذ؟

- باربرا دي أنجليز

---

٣٦. تعلم صنع شيء جميل بيديك.

كل طفل فنان مبدع. وتكمن الصعوبة في الحفاظ على الحس الفني عند النضج.

- بابلو بيكاسو

سرب من الإوز

بالأمس رأيت سرباً ضخماً من الإوز يحلق نحو الجنوب في واحد من مشاهد غروب الشمس الملحمية التي تلون السماء بأكملها لبضع لحظات. رأيت سرب الإوز بينما كنت أتكئ على تمثال الأسد القابع أمام متحف فنون شيكاغو، حيث كنت أشاهد المتسوقين لموسم الأعياد يسرعون على طريق ميتشجان. وعندما خفضت بصري، لاحظت أن هناك سيدة مشردة تقف على بعد خطوات قليلة، وكانت تشاهد سرب الإوز بدورها. التقت عينانا وابتسمنا في تعبير صامت عن الامتنان لحقيقة أننا اشتركنا في رؤية مشهد رائع يرمز للغز الكفاح من أجل البقاء في الحياة. سمعت السيدة تحدث نفسها بينما كانت تجر قدميها مبتعدة وتقول: "كم أنعم الله علي". أثارت كلماتها الخشية والوجل في نفسي.

هل كانت تلك السيدة، المشردة التي لا مأوى لها، تمزح بقولها هذا؟ كلا. إنني أعتقد أن مشهد الإوز كسر واقع كفاحها المرير، ولو مؤقتاً. لقد أدركت لاحقاً أن لحظات كهذه كانت تدعمها وتقويها؛ لقد كانت تلك هي الطريقة التي تتغلب بها على مذلة العيش في الشارع. كانت ابتسامتها الممتنة صادقة حقاً.

لقد كان مشهد الإوز هو هدية من الله بالنسبة لها. كان هو كل ما تحتاج إليه.

كم أحسدها.

- فريد لويد كوشران

لابد أن الحياة تعني ما هو أكثر من امتلاك كل شيء.

- موريس سينداك

٣٧. بغض النظر عن عمرك، توقف بين الحين والآخر في ملعب عام وتمتع بركوب الأراجيح.

إنها لموهبة رائعة أن تعلم كيف تلهو.

- رالف والدو إميرسون

---

٣٨. هزهز طفلاً حتى ينام لكي تكتشف معنى الرضا والسلام العميقين.

لقد بدأت أعرف أن الأشياء البسيطة الجميلة في الحياة هي الأشياء الحقيقية.

- لورا إنجاليز وايلدر

٣٩. خذ قيلولة بعد ظهر يوم الإجازة الأسبوعية.

من أجل الارتياح السريع، جرب إبطاء إيقاع حياتك.

- ليلي توملين

---

٤٠. اقرأ مجلات الرسوم الهزلية.

اليوم الضائع بحق هو اليوم الذي لم تضحك فيه ضحكة.

- نيكولاس تشامفورت

٤١. أحياناً ستقدم لك الحياة لحظة سحرية. اغتنمها.

إننا لا نتذكر أياماً، إننا نتذكر لحظات.

- سيزار بافيس

---

٤٢. استمتع دائماً بوقت إجازتك.

هناك شيئان يجب السعي وراءهما في الحياة: أولاً، أن تحصل على ما تريد؛ وبعد ذلك، أن تستمتع به. والأشخاص الأكثر ذكاءً فقط هم من يحققون الهدف الأخير.

- لوجان بيرسال سميث

عاماً بعد عام، تزداد تعقيدات هذا العالم سريع التقلب إرباكاً وصعوبة، ولهذا فإننا نكون أكثر حاجة كل عام إلى البحث عن الهدوء والسكون والارتياح في الأمور البسيطة المبهجة.

Woman's Home Companion

- ديسمبر، ١٩٣٥

٤٣. لا تعتنِ أبداً بهريرة واحدة فقط. اثنتان ستجلبان المزيد من المتعة بدون المزيد من المتاعب.

لا يمكن أن تراقب قطة نائمة وتشعر بالتوتر في الوقت نفسه.

- جان بولي

٤٤. تذوق كل يوم.

بالنسبة لي، كل ساعة من النهار والليل بمثابة معجزة،

كل بوصة مكعبة من الفضاء معجزة.

- والت ويتمان

واجبك

بينما تندفع، وترتطم، وتنحرف وأنت تشق طريقك عبر الجداول الزمنية المضغوطة والمواعيد النهائية الصعبة، من السهل أن تنسى أن الرضا والإشباع اللذين تبحث عنهما يمكن العثور عليهما غالباً حيثما أنت الآن وبما تمتلكه بالفعل. إليك ستة أنشطة بسيطة من المؤكد أنها ستهدئ روحك وتبهج حواسك.

- ضع رسالة حب في علبة غداء طفلك.
- لوح للأطفال في حافلات المدارس.
- اشترِ كتاباً لوالدتك تعتقد أنها ستستمتع به.
- اشترِ تسجيلاً صوتياً لفيلم Meet Joe Black واستمتع بأغنية بعزف القيثارة فقط. ستجد هذا رائعاً وملهماً بشكل غير عادي.
- قم بتحلية الشوفان بشراب نبات القيقب.
- قم بتدفئة ملابسك في المجفف لبضع دقائق قبل ارتدائها.

التوجه الذهني

إنه خيارنا

لقد رأينا هذا مرات عديدة. يقوم أحد كلاب المنطقة بحصر قطة في زاوية. تقوم القطة برفع ظهرها لأعلى، ويتضاعف حجمها بشكل عجيب، وتصدر صوت هسهسة كالثعبان، وتخدش الهواء بمخالبها كلبؤة شرسة تعرضت للإزعاج. وفجأة يقرر الكلب أنه سيكون من الأكثر حكمة أن يذهب لمطاردة السناجب في المتنزه.

ما الذي يحدث؟ لقد أصبح لدى القطة توجه ذهني. ليست هناك وسيلة تستطيع بها قطة مناطحة كلب دوبرمان وزنه خمسة وسبعين رطلاً بتكافؤ، ولكنها بكل تأكيد تبدو وكأنها تستطيع ذلك، وتكون المواجهة ناجحة.

إننا جميعاً نقابل الكلاب النابحة كل يوم. والكيفية التي نختار التعامل بها معها تحدد جودة حياتنا. إن التوجهات الذهنية التي نتبناها دائماً ما تتفوق على الحقائق والمواقف. وكما تفعل القطة عند محاصرتها في الزاوية، يمكننا نحن أيضاً أن نقرر أن نصبح أكبر من ظروفنا وأقوى من مخاوفنا.

إنني غالباً ما أرتدي قبعة بيضاء شبيهة بقبعات البيسبول مكتوب على مقدمتها ATTITUDE "توجه ذهني" بحروف زرقاء كبيرة. إنني أرجو أن تمنح الإلهام والتحفيز لي ولأي شخص قد يراها. وغالباً ما ينتبه إليها الناس. إنني أرى أعينهم تقرأ الكلمة الوحيدة؛ وأكاد أسمع صوت أفكارهم

تقول بامتنان: "نعم. التوجه الذهني. التوجه الذهني! يجب أن أتذكر هذا". إنه قرار بسيط، ونتيجة فورية.

وعندما أقوم بتعديل قبعتي، أتذكر أن توجهي الذهني يحتاج إلى التعديل على الأرجح هو الآخر.

١. تذكر أنك يمكن أن تفقد الكثير من الأشياء الطيبة في الحياة عن طريق تبني توجه ذهني سيئ.

الحياة هي ما نصنعه بأنفسنا، كانت كذلك دائماً، وستظل كذلك أبداً.

- آنا ماري روبرتسون

---

٢. كن أنت أكثر الذين تعرفهم إيجابية وحماساً.

إنها لهبة أن تكون قادراً على رسم صورة أو نحت تمثال، وبهذا تجعل بعض الأشياء تبدو جميلة؛ ولكن من الأكثر روعة بكثير أن تنحت وترسم المناخ والبيئة التي ننظر من خلالها. وللتأثير على جودة اليوم؛ هذا هو أسمى الفنون على الإطلاق.

- هنري ديفيد ثورو

٣. اصفح بسرعة.

لقد تعلمت من كلبي وقطتي درساً عظيماً في الحياة... أن أنسى كثيراً.

- سوزان كارلسون

٤. اقضِ حياتك في الارتقاء بالناس لأعلى، وليس في التقليل من شأنهم.

الإساءة إلى الناس عادة بغيضة، أياً كان وضعك.

- مجهول

٥. حقق أقصى قدر من الاستفادة من أفضل الأشياء، وقلل الضرر من أسوأ الأشياء لأدنى حد ممكن.

كل حياة بها أوقات من الوحشة وأوقات من البهجة. وتنبع السعادة من اختيار الأوقات التي نتذكرها دائماً.

- مجهول

---

٦. تذكر الموارد المؤثرة الثلاثة المتاحة لك دائماً: الحب، والدعاء، والصفح.

في الليل، أسلم كل أموري إلى الله؛ فهو الذي لا ينام أبداً.

- كاري ويستنجسون

٧. تذكر أن السعادة تنتج عن إيثار الآخرين على نفسك.

لماذا لا تشعر بالسعادة؟ لأن تسعاً وتسعين بالمائة من كل ما تفعله، وتقوله، وتفكر فيه من أجل نفسك.

- وو واي وو

---

٨. كن مبتهجاً، حتى عندما لا تشعر بأنك تريد ذلك.

في بعض الأوقات، لن تكون هناك أغنية في قلبك. قم بالغناء على أي حال.

- إيموري أوستن

رجل بدون حس دعابة يشبه عربة بدون زنبركات للعجلات؛ إنه يهتز بعنف عند الاصطدام بأصغر حصاة على الطريق.

- هنري وارد بيتشر

٩. تذكر أن دقيقة واحدة من الغضب تحرمك من ستين ثانية من السعادة.

إنك تعيش بشكل أكثر اكتمالاً بمجرد أن تدرك أن أي وقت تقضيه تعيساً بائساً هو وقت ضائع.

- روث إي. رينكل

---

١٠. عندما تصل إلى مكان عملك في الصباح، اجعل أول شيء تقوله يبهج يوم الجميع.

السعادة معدية. كن ناقلاً للعدوى.

- روبرت أوربين

١١. لا تنتحب.

إذا كنت لم تنم، أو كنت مصاباً بالصداع، أو الجذام، أو أي بلاء، فأتوسل إليك بكل غالٍ أن تحتفظ بهدوئك وسكينتك ولا تفسد اليوم.

- رالف والدو إميرسون

---

١٢. لا بأس بأن تشعر بالأسى لنفسك؛ ولكن لا تجعل هذا يدم لأكثر من خمس دقائق.

الأفكار التي يركز عليها العقل تزداد اتساعاً ورسوخاً.

- نورمان فينسنت بيل

١٣. كن سعيداً بما تملك بينما تسعى لامتلاك ما تريد.

لقد وهبني الله الكثير حتى إنني ليس لدي وقت للحزن على ما حرمني إياه.

- هيلين كيلر

---

١٤. لا تتعامل مع الأصدقاء الأوفياء، أو الصحة الجيدة، أو الزواج الصالح على أنها أمور مسلم بها.

فقط فكر في مدى ما ستشعر به من حزن لو أنك فقدت كل شيء وكل شخص في حياتك الآن، ثم، بطريقة ما، استعد كل شيء مرة أخرى وراقب مشاعرك.

- كوبي ياماادا

التوجه الذهني

أعتقد أن القرار المنفرد الأكثر أهمية الذي يمكنني اتخاذه بصفة يومية هو اختيار التوجه الذهني الذي أتبناه. إنه أكثر أهمية من ماضيي، وتعليمي، وأموالي، ونجاحاتي وإخفاقاتي، وشهرتي وألمي، وما يظنه الآخرون أو يقولونه عني، وظروفي، ومنصبي. التوجه الذهني يجعلني أستمر في التقدم أو يعرقل هذا التقدم... هو وحده يشعل وقود الحماس أو يقتل الأمل في نفسي. عندما يكون توجهي الذهني سليماً، لا تكون عقبة أصعب من أن أتجاوزها، ولا حلم أصعب من أن أحققه، ولا تحدٍ أعظم من أن أواجهه.

- تشارلز سويندول

١٥. سواء كان من طرحك أرضاً هو حصان أو الحياة، عليك أن تعود للركوب مرة أخرى.

كيفية تعامل المرء مع مصيره أكثر أهمية من كنه هذا المصير.

- فيلهلم فون هامبولدت

---

١٦. كن متواضعاً. لقد تم إنجاز الكثير قبل أن تولد.

إنني لم أنسَ ولو ليوم واحد، أو ساعة واحدة، أو دقيقة واحدة أنني وصلت إلى منصبي على أكتاف رجال ونساء أمريكيين أفريقيين شجعان جاءوا من قبلي.

- كولين إل. باول

هناك جانب إيجابي وجانب سلبي لكل شيء، وفي كل لحظة أقرر لأي جانب أنظر.

- ويليام جيمس

١٧. كل مشكلة لها جانبان؛ يمكنك أن تنظر لها من جانب الخوف، أو من جانب الأمل.

ليس هناك في الحياة شيء صعب إلى حد لا تستطيع معه جعله أكثر سهولة عن طريق كيفية تعاملك معه.

- إلين جلاسجو

---

١٨. ابحث عن المنحة المتخفية في كل محنة.

المتشائم يرى صعوبة في كل فرصة؛ والمتفائل يرى فرصة في كل صعوبة.

- إل. بي. جاكس

١٩. لا تتوقع أن تكون الحياة عادلة.

سيكون من المغري أن أتمنى أن تكون حياتي مثالية، ولكنني أرفض ذلك، لأن الحياة حينها لن تعلمني أي شيء.

- آليسون جونز

---

٢٠. تذكر دائماً أنه يمكنك أن تجلس وتقلق إلى أن تمرض، ولكن القلق لا يغير الأمور. العمل هو الذي يغيرها.

لا يمكنك هز يديك بينما تشمر عن ساعديك في نفس الوقت.

- مجهول

٢١. طبق تلك القاعدة البسيطة على محادثاتك: إذا لم تكن مستعداً لتسجيل ما تقوله كتابة والتوقيع عليه، فلا تقله.

عندما يقل كلامك يسهل عليك تصحيح أخطائك بسرعة.

- جورج ويزر

---

٢٢. تذكر دائماً أن الرغبة في صنع تأثير إيجابي في حياة الآخرين تؤثر إيجابياً في حياتك شخصياً.

لعبة الحياة أشبه بلعبة القذائف المرتدة. إن أفكارنا، وكلماتنا، وأفعالنا تعود إلينا بكل دقة؛ عاجلاً أو آجلاً.

- فلورنس شين

٢٣. تذكر أن فقد أعصابك في أي موقف، مهما كان سيئاً، يزيده سوءاً على سوء.

إذا تحدثت وأنت غاضب، فستقول أسوأ كلام يمكن أن تندم عليه على الإطلاق.

- أمبروس بيرس

---

٢٤. لا تسمح لمزاجِ شخص آخر أن يحدد مزاجك. وأياً كانت الظروف، لتكن استجابتك دائماً ممتازة.

من يبتسم، وليس من يغضب، هو الأقوى دائماً.

- مثل ياباني

عاهد نفسك

أن تكون أقوى من أن يعكر شيء راحة بالك.

أن تتحدث عن الصحة، والسعادة، والرخاء مع جميع من تلتقي بهم.

أن تجعل جميع أصدقائك يشعرون أن بهم شيئاً مميزاً.

أن تنظر للجانب المشرق من كل شيء وتجعل تفاؤلك يصبح واقعاً.

أن تفكر في الأفضل فقط، وتعمل من أجل الأفضل فقط، وأن تتوقع الأفضل فقط.

أن تكون متحمساً لنجاح الآخرين بنفس قدر حماسك لنجاحك الشخصي.

أن تنسى أخطاء الماضي وأن تسعى باجتهاد لتحقيق إنجازات أعظم في المستقبل.

أن يكون وجهك مبتهجاً في جميع الأوقات وأن تبتسم في وجه كل مخلوق تقابله.

أن تخصص وقتاً طويلاً جداً لتحسين نفسك بحيث لا يكون لديك وقت لانتقاد الآخرين.

أن تكون أكبر من أن تقلق، وأنبل من أن تغضب، وأقوى من أن تخاف، وأسعد من أن تسمح بوجود المتاعب.

عقيدة المتفائل The Optimist Creed -

تأليف: كريستيان دي. لارسون

٢٥. لا تحمل حقداً.

...بينما تتعذب أنت بحقدك، يستمتع من تحقد عليه بوقته.

- بادي هاكيت

---

٢٦. كن مستعداً للصفح عن أخطاء الآخرين بنفس السهولة التي تنسى بها أخطاءك.

إذا لم تتعلم كيف تحب الآخرين وتصفح عنهم، فسوف تعاني في كل مكان تذهب إليه.

- إكناث إيزوارن

٢٧. لا تستخف أبداً بتأثير الضحك.

إذا كان يجب عليك أن تختار سمة واحدة تقطع بها الحياة، فاختر حس الدعابة.

- جنيفر جيمس

---

٢٨. تذكر أنه قد يكون لا بأس بالقناعة بما تمتلك، ولكن ليس بما أنت عليه.

هناك دائماً مساحة للتحسن؛ وهي مساحة كبيرة جداً في الواقع.

- لويس هيث ليبر

إن عيش الحياة ليس خياراً مطروحاً. فلابد أن تعيش الحياة. الخيار الحقيقي هو كيف تعيشها.

- هنري وارد بيتشر

٢٩. تذكر أنك كلما كنت أكثر رضاً عن نفسك، قلت الأشياء المادية التي تحتاج إليها.

ليس الغنى في امتلاك الكثير من الأغراض الدنيوية، وإنما في الرضا وهدوء البال.

- حكيم

---

٣٠. لا تتعالَ.

اترك غرورك عند الباب.

- كوينسي جونز

٣١. لا تقلل أبداً من قدرة وقوة الروح البشرية.

بالرغم من أن العالم مليء بالمعاناة، فإنه مليء أيضاً بالقدرة على التغلب عليها.

- هيلين كيلر

---

٣٢. شارك الفضل.

ليس هناك شيء اسمه إنسان عصامي صنع نفسه وحده. إنك لا تحقق أهدافك إلا بمعاونة الآخرين.

- جورج شين

الجزء الأعظم من سعادتنا أو شقائنا يعتمد على التوجه الذهني وليس على الظروف.

- مارثا واشنطن

٣٣. تعلم أن تضحك على نفسك.

سعيد هو الإنسان الذي تعلم كيف يضحك من نفسه، فهو لن يكف عن الضحك أبداً.

- جون باول

---

٣٤. عقلك لا يستطيع حمل أكثر من فكرة واحدة في وقت واحد. اجعلها فكرة إيجابية.

وأخيراً يا إخواني، تفكروا في الحق، في النبل، في العدل، في النقاء، في الحب، في السمعة الطيبة، في أي شيء يتسم بالفضيلة ويستحق الثناء.

- مجهول

ماذا ترى؟

تلك القصة تمت حكايتها مرات لا حصر لها، بطرق لا حصر لها، على مدار قرون عديدة. وقد حدثت كالتالي:

اقترب أحد المسافرين من مدينة كبيرة محاطة بالأسوار. وقبل أن يدخل من أبواب المدينة، توقف ليتحدث مع رجل عجوز يجلس تحت شجرة.

سأل المسافر: "كيف حال الناس في هذه المدينة؟".

ورد العجوز متسائلاً بدوره: "كيف كان حال الناس في المكان الذي جئت منه؟".

أجاب المسافر شاكياً متأففاً: "كانوا وضعاء، حقراء، بغضاء إلى حد كبير من جميع النواحي".

حينها قال العجوز: "ستجدهم هنا أيضاً على نفس الشاكلة".

وبعدها بقليل، مر مسافر آخر. هو أيضاً كان في طريقه نحو المدينة الكبيرة، وهو أيضاً وقف ليسأل العجوز عن أهل المدينة الذين يكاد يلتقي بهم.

كرر العجوز السؤال الذي طرحه على المسافر الأول. "كيف كان حال الناس في المكان الذي جئت منه؟".

وأجاب المسافر الثاني: "لقد كانوا لطفاء، كرماء، محبين".

ورد العجوز: "ستجدهم هنا أيضاً على نفس الشاكلة".

٣٥. تحمل مسئولية كل مجال من مجالات حياتك. كف عن توجيه اللوم للآخرين.

إننا نتعلم أنه يجب علينا لوم آبائنا، وإخوتنا، وأخواتنا، والمدرسة، والمعلمين؛ يمكننا أن نلوم أي شخص، ولكن لا نلوم أنفسنا أبداً، لأننا لا نخطئ أبداً. ولكن الحقيقة هي أن الخطأ دائماً ما يكون خطأنا، لأننا لو كنا نريد التغيير، فلابد أن نصنع التغيير بأنفسنا. الأمر بهذه البساطة، أليس كذلك؟

- كاثرين هيبورن

٣٦. قيم نفسك بمعاييرك الخاصة، وليس بمعايير شخص آخر.

يجب ألا نحاول أن نكون أفضل الناس أو أسوأ الناس من أجل الآخرين، وبدلاً من ذلك، أن نحاول أن نكون أفضل الناس من أجل أنفسنا.

- ماركوس جارفي

٣٧. احفظ هذه العبارة للمدرب لو هولتز: "الحياة عبارة عن ١٠٪ أحداث تقع لي، و ٩٠٪ استجابة مني لتلك الأحداث".

الشخص السعيد ليس هو الشخص الذي لديه ظروف معينة، ولكنه الشخص الذي لديه مجموعة معينة من التوجهات الذهنية.

- هاج داونز

---

٣٨. تأمّل نعم الله عليك.

إنني أدين للعالم بتوجه ذهني من الامتنان من أجل اليوم وكل النعم التي وهبت لي فيه.

- كلارينس إي. هودجز

٣٩. تعلم أن تشعر بالارتياح في وجود المشكلات؛ هنا يكمن النمو الشخصي وتكمن الفرص.

لا يكمن الألم الرئيسي لمعظم المحن في المعاناة نفسها بقدر ما يكمن في مقاومتنا لها.

- جين نيكولاس جرول

---

٤٠. تذكر أنك إذا بحثت عن أسوأ ما في الحياة وما في الناس، فإنك ستجده. وإذا بحثت عن الأفضل، فإنك ستجده أيضاً.

ما تراه يعكس تفكيرك، وتفكيرك يعكس اختيارك لما تريد أن تراه.

- من كتاب A Course in Miracles

واجبك

نحن جميعاً نعرف مدى أهمية الحفاظ على توجه ذهني إيجابي. ولكن في بعض الأيام، يكون من الصعب أن تجد الطاقة اللازمة للحفاظ على مثل هذا التوجه الإيجابي. إليك بعض الاقتراحات التي قد ترغب في تجربتها عندما يحتاج توجهك الذهني لدفعة تحفيزية. سيدهشك الاختلاف الكبير الذي يمكن أن يحدثه تغيير صغير.

- شجع وجامل شخصاً لا يتوقع منك هذا.
- قل شيئاً إيجابياً في وقت مبكر جداً من صباح الغد.
- ابتسم بينما ترد على الهاتف. سيلاحظ المتصل ذلك في صوتك.
- حسن توجهك الذهني عن طريق تحسين وضع جسدك.
- يجب أن تصل إلى مواعيدك مبكراً خمس دقائق.
- في المرة التالية التي تريد أن تقول فيها: "لن يفلح الأمر أبداً"، قل بدلاً من ذلك: "من يعلم؟ ربما يفلح".

الزواج

الوعد

عهود الزواج التي يتم تبادلها بين الزوجين ما هي إلا كلمات تقال في لحظات. إلا أن تلك الكلمات، سواء كانت بسيطة أو بليغة، تسمو فوق الظروف عن طريق الالتزام بالحب إلى الأبد وبغض النظر عن أي شيء يحدث. الاثنان يصبحان واحداً. كلمة "أنا" تصبح "نحن".

أن يمتلك كل من الزوجين الآخر و يحافظ عليه. في الصحة والمرض. أن يحبه و يرعاه. إن حرف العطف "و" في العبارات السابقة هو مجرد حرف بسيط قليل القيمة. أم تراه غير ذلك؟

إن حرف العطف "و" في عهود الزواج يربط بين مرتفعات ومنخفضات الحياة التي تأتي لا محالة، لأن تلك هي مواسم وجودنا. وفي تلك العهود، تظهر أعمق حقائق الحياة واضحة جلية، وهي تتطلب ما هو أكثر كثيراً من الاتفاق بين الزوج والزوجة، حيث تحتاج بشدة إلى التزام كلي مطلق.

ربما كان هذا واضحاً في لحظة "القبول" النهائية، أو ربما أصبح واضحاً في الأيام والسنوات التالية أثناء سعي الزوجين للوفاء بالوعد الذي قدماه لأحدهما الآخر. إن الحب في الأساس هو أكثر من مجرد شعور رومانسي؛ إنه قرار، واختيار، وتصرف إرادي واع؛ وهو يستلزم الاتفاق، والتفهم، والصفح. إنه يعني الصمود والتمسك بقوة في الأوقات الصعبة المرهقة التي

تختفي فيها إيجابيات الحياة وتظهر سلبياتها. ولكن كل الأمور تستقيم في مسارها الصحيح إذا كان الزوجان يحبان، ويرعيان بعضهما البعض ويحافظان على التزامهما بإخلاص.

١. اختر شريكة حياتك بعناية. هذا الاختيار المنفرد يجلب وحده تسعين بالمائة من سعادتك أو شقائك.

ليس هناك شيء أعظم لاثنين من البشر من أن يشعرا أنهما مرتبطان ببعضهما مدى الحياة؛ أن يدعما بعضهما البعض في جميع الأعمال، أن يسكنا لبعضهما البعض في جميع الأحزان، أن يساعدا بعضهما البعض في جميع الآلام، أن يتوحدا مع بعضهما البعض في صمت عند استعادة الذكريات في لحظة الوداع الأخيرة.

- جورج إليوت

---

٢. لا تتزوج إلا من تحب.

الآن شبكا أيديكما، ومع أيديكما، شبكا قلبيكما.

- ويليام شكسبير

لا أحد أبداً، ولا حتى الشعراء، تمكن من قياس ما يستطيع القلب حمله من حب.

- زيلدا فيتزجيرالد

٣. ابحث كل يوم عن وسيلة بسيطة لتحسين علاقتك الزوجية.

أعطياني أيديكما؛ أمسك أنت يديها، وأمسكي يديه؛ ليجمع بينكما حب ينمو بينما تهرمان.

- ويليام شكسبير

٤. كن رومانسياً.

أحد أعظم أوهام عصرنا هو أن الحب ينمو بذاته. إنه ليس كذلك. لابد من تعزيز ورعاية الحب وتجديده باستمرار. هذا يتطلب براعة واهتماماً، ولكنه يتطلب، قبل أي شيء آخر، وقتاً.

- ديفيد آر. ميس

٥. اجعل ذكرى زفافك احتفالاً ممتداً طوال اليوم.

يطرح التساؤل: "هل هناك أي شيء أجمل في هذه الحياة من شاب وفتاة يرتبطان ببعضهما بيدين متشابكتين وقلبين طاهرين في لحظة إتمام الزواج؟ هل يمكن أن يكون هناك شيء أروع من الحب في الشباب؟". والإجابة هي: "نعم، هناك شيء أجمل. إنه مشهد رجل عجوز وامرأة عجوز ينهيان رحلتهما في الحياة معاً. أيديهما بارزة العظام، ولكنها لا تزال متشابكة؛ ووجهاهما مجعدان، ولكنهما لا يزالان مشرقين؛ وقلباهما ضعيفان ومنهكان بدنياً، لكنهما لا يزالان قويين بالحب والإخلاص لأحدهما الآخر. نعم، هناك شيء أروع من الحب في الشباب. إنه الحب في الهرم".

- أيه. إل. أليكساندر

٦. تذكر أن الأطفال، والزيجات، وحدائق الأزهار جميعها تعكس مدى الاهتمام الذي تحظى به.

إن العشب ليس أكثر اخضراراً على الجانب الآخر من السور. إنه يكون الأكثر اخضراراً عند رعايته والعناية به. فإذا لم يكن عشبك أخضر، فما الذي تفعله -أو لا تفعله- ليكون على هذه الحال؟

- كلمة في حفل زفاف

---

٧. كن أفضل صديق لزوجتك.

روحان تراودهما نفس الفكرة؛ قلبان يدقان كقلب واحد.

- فون مونخ بيلنجهاوزن

لو أمكن أن يصبح شخصان واحداً، لكنا أنا وأنت.

- آني برادستريت

٨. كن أول من يصفح.

الشخص الحكيم يسارع إلى الصفح لأنه يعرف القيمة الكاملة للوقت ولن يتركه يمر وهو يشعر بألم لا داعٍ له.

- رامبلر

---

٩. تذكر أن المرأة لا تسأم أبداً سماع تلك الكلمات: "أحبك"، "أقدرك"، "كم أنا محظوظ لأني وجدتك".

الحب هو جزء من حياة الرجل؛ ولكنه كل حياة المرأة.

- لورد بايرون

١٠. ضعي ملحوظة حب في حقائب زوجك قبل أن يذهب في رحلة عمل.

الخطابات تؤلف بين الأرواح أكثر من القبلات.

- جون دون

١١. تذكر: أن تحب وتكون محبوباً هي أعظم متعة في العالم.

أغلى متاع الرجل في هذا العالم هو قلب امرأة تحبه.

- جوزيا جي. هولاند

زوجات وينزبيرج

كانت الزوجات اللاتي تعشن داخل حدود أسوار قلعة وينزبيرج في ألمانيا تدركن جيداً الثروة التي تضمها القلعة: ذهب، فضة، جواهر، مال بكميات لا يتصورها عقل.

ثم جاء يوم في عام ١١٤١ تعرضت فيه جميع كنوز القلعة للتهديد. قام جيش عدو بمحاصرة القلعة، وكان هدفه الاستيلاء عليها وما بها من ثروة، وقتل جميع الرجال بداخلها. لم يكن هناك ما يمكن فعله سوى الاستسلام.

وعلى الرغم من أن قائد جيش الغزاة كان قد وضع شرطاً من أجل إخلاء سبيل النساء والأطفال بأمان، فإن زوجات وينزبيرج رفضن المغادرة دون تلبية شرط لهن: لقد طالبن بأن يسمح لهن بملء أذرعهن بكل ما يستطعن حمله من ممتلكات والخروج به بأمان. وحيث إن الغزاة كانوا يعلمون أن النساء لن يتمكن من حمل شيء سوى النذر اليسير من الثروات الهائلة الموجودة داخل القلعة، فقد تمت الموافقة على طلبهن.

وعندما فتحت أبواب القلعة، صعق أفراد الجيش الرابض خارجها إلى حد البكاء من التأثر. لقد كان ما حملته كل امرأة بذراعيها هو زوجها.

لقد كانت زوجات وينزبيرج تعرفن جيداً، بحق، الثروة الحقيقية التي تضمها القلعة.

١٢. ابتكر إشارة خفية لا يعرفها أحد سوى زوجتك تستطيع بها أن تخبرها أنك تحبها في أي مكان مزدحم بالناس.

لم يكن هناك شيء خفي أو غامض؛ وإنما شيء خاص فحسب. لقد كان السر الوحيد هو التواصل القديم بين اثنين من الناس.

- إيودورا ويلتي

---

١٣. لا تضيع أبداً فرصة تستطيع فيها إخبار شريك حياتك أنك تحبه.

لا يكفيني أن أكون محبوبة، ولكن يجب أن يقال لي إنني محبوبة؛ لا داعٍ للصمت، فسيكون هناك الكثير من الصمت بعد الموت.

- جورج إليوت

الزواج الناجح يتطلب الوقوع في الحب مرات عديدة، ولكن دائماً مع نفس الشخص.

- مينون مكلوجلين

١٤. اجعل أطفالك يروك تفعل أشياء من أجل زوجتك تجعلهم يعرفون إلى أي مدى تحبها وتقدرها.

تبدأ الزيجات السعيدة عندما نتزوج من نحب، وتزدهر عندما نحب من تزوجنا.

- توم مولين

---

١٥. احترما احتياجات أحدكما الآخر للخصوصية.

الصحبة الدائمة لا بأس بها؛ ولكن فقط بالنسبة للتوائم الملتصقة.

- فيكتوريا بيلنجس

١٦. تذكر دائماً أن الزواج الناجح يعتمد على شيئين: (١) عثورك على الشخص المناسب، و (٢) كونك الشخص المناسب.

إننا نعتقد أننا جرحنا عندما لا نتلقى الحب. ولكن هذا ليس هو ما يجرحنا. إن ألمنا ينبع من عدم منحنا للحب. إننا نؤدي بأفضل صورة ممكنة عندما نمنح الحب. لقد جعلنا العالم كله من حولنا نعتقد أن سعادتنا تعتمد على حب الآخرين لنا. ولكن هذا النوع من التفكير المقلوب هو الذي سبب لنا العديد من مشكلاتنا. والحقيقة هي أن سعادتنا تعتمد على منح الحب وليس على تلقيه. فليس المهم هو ما نتلقاه؛ ولكن المهم هو ما نعطيه.

- آلان كوهين

١٧ . ادخر أمسية واحدة كل أسبوع تقضيها مع زوجتك فحسب.

لكي تحافظ على توهج اللهب، هناك قاعدة بسيطة: اجعل قطع الخشب معاً، قريبة بما يكفي لتظل دافئة وبعيدة بما يكفي لتنفس الهواء. ونفس القاعدة تنطبق على الزواج الجيد.

- مارني ريد كرويل

---

١٨ . مهما بلغت شدة غضبك من شريك حياتك، لا تناما منفصلين أبداً.

لا تجعل الشمس تغِب وأنت لا تزال غاضباً.

- مجهول

هدية الحكماء

انتهت ديلا من البكاء ثم راحت تستخدم فوطة المسحوق على خديها. وقفت بجوار النافذة وهي تلقي نظرة باهتة خارجها على قط كئيب يسير على سور رمادي كئيب في فناء خلفي كئيب. غداً يوم العيد وليس معها سوى ١,٨٧ دولار تريد أن تشتري بها هدية لزوجها جيم. لقد كانت تدخر كل بنس يمكنها ادخاره على مدار شهور، وكان هذا المبلغ هو كل ما استطاعت توفيره. إن دخلاً يبلغ عشرين دولاراً أسبوعياً لا يتيح مساحة تصرف كبيرة. لقد كانت النفقات أكبر مما افترضته حساباتها؛ وتلك هي حال النفقات دائماً. فقط ١,٨٧ دولار تشتري بها هدية من أجل جيم؛ زوجها الحبيب. لقد قضت ساعات سعيدة عديدة تخطط فيها لشراء شيء جميل من أجله. شيء رائع، ونادر، ومتألق؛ شيء يعبر قليلاً عن جدارتها بشرف كونها زوجته...

لم تكن أسرة جيمس ديلينجهام يانجس تمتلك سوى شيئين يعتز بهما كلا الزوجين اعتزازاً هائلاً. أحد هذين الشيئين هو ساعة جيم الذهبية التي ورثها عن والده، وجده من قبل. والشيء الثاني كان هو شعر ديلا. كان شعرها حريرياً طويلاً منسدلاً تحسدها عليه كل من تراه. وكانت

ساعة جيم تحفة فنية أصيلة تثير غيرة كل من يراها، ولو كان من أثرى الأثرياء.

سقط شعر ديلا الجميل بجوارها لامعاً متموجاً كشلال من الماء بني اللون. وصل شعرها إلى أسفل ركبتيها وبدا وكأنه ثوب ترتديه. ثم عادت ديلا إلى رفعه مرة أخرى بحركة سريعة عصبية. ترنحت لبرهة ثم وقفت ثابتة بينما أفلتت قطرة دمع أو اثنتين من عينيها وسقطتا على السجادة.

ارتدت معطفها البني القديم؛ ووضعت قبعتها البنية القديمة، واندفعت خارجة من الباب وهبطت السلم متجهة إلى الشارع ولا يزال ذلك البريق يتألق في عينيها.

في المكان الذي توقفت فيه، كانت هناك لافتة تقول: "مدام سوفروني. جميع أنواع مستلزمات الشعر". صعدت ديلا بضع درجات على السلم، واستجمعت شتات نفسها لاهثة.

سألت ديلا قائلة: "هل يمكن أن تشتري شعري؟".

قالت المدام: "هذا ما أفعله. ارفعي قبعتك ودعيني أرَ كيف يبدو".

انسدل الشلال البني كالموج عندما رفعت ديلا قبعتها.

قالت المدام وهي ترفع كتل الشعر بيد خبيرة: "سأدفع عشرين دولاراً".

قالت ديلا: "أعطيني إياها بسرعة".

خلال الساعتين التاليتين، كانت ديلا تنطلق مبتهجة

وكأنها تطير بأجنحة. كانت تفتش في المتاجر عن هدية مناسبة من أجل جيم.

وأخيراً وجدت ضالتها. كانت تبدو وكأنها صنعت من أجله خصيصاً، وليس لأحد غيره.

لم يكن لها مثيل في أي متجر آخر من المتاجر التي نقبت فيها بكل عناية. كانت سلسلة ساعة بلاتينية بسيطة غير مزخرفة في تصميمها، تعلن عن قيمتها من خلال مادتها وحدها وليس من خلال زخارف خادعة؛ بالضبط كما يليق بكل الأشياء القيمة. لقد كانت جديرة حقاً بالساعة. فبمجرد أن رأتها، أدركت أنها لابد وأن تكون ملكاً لجيم. لقد صنعت من أجله. إن صفتي الهدوء والقيمة تصفان كليهما. دفعت فيها واحداً وعشرين دولاراً، وأسرعت عائدة إلى البيت ومعها ٨٧ سنتاً. عندما يرفق جيم ساعته بتلك السلسلة، سيتلهف دائماً على معرفة الوقت في أي مكان يكون فيه. فبرغم روعة وفخامة ساعته، كان أحياناً ينظر فيها خلسة بسبب ذلك الشريط الجلدي القديم الذي كان يستخدمه بديلاً للسلسلة.

وعندما وصلت ديلا إلى البيت، تراجعت سكرتها قليلاً لتفسح المجال أمام بعض التفكير المتعقل. أخرجت مكواة الشعر وأشعلت مصباحاً وراحت تحاول إصلاح الأضرار التي ألحقها بشعرها كرمها المضاف إلى حبها. ودائماً يا أصدقائي ما يكون ذلك عملاً هائلاً؛ عملاً مهيباً في الواقع.

في غضون أربعين دقيقة، أصبح رأسها مغطى بلفائف شعر صغيرة متقاربة جعلتها تبدو أشبه تماماً بطالب هارب من

مدرسته. ألقت نظرة طويلة، فاحصة، ناقدة على صورتها في المرآة.

قالت محدثة نفسها: "إذا لم يقتلني جيم قبل أن يلقي علي نظرة ثانية، فسيقول إنني أبدو كفتاة كورس في ملاهي كوني آيلاند. ولكن ما الذي كان يمكنني فعله: أوه! ما الذي كان يمكنني فعله بدولار واحد وسبعة وثمانين سنتاً؟".

في السابعة مساءً، كانت القهوة معدة، والمقلاة موضوعة على الموقد ساخنة وجاهزة لإعداد شرائح اللحم.

لم يكن جيم يتأخر مطلقاً. طوت ديلا سلسلة الساعة في يدها وجلست على ركن المائدة القريب من الباب الذي يدخل منه دائماً. وما هي إلا لحظات حتى سمعت صوت خطواته على السلم في الدور السفلي، وشحب وجهها للحظة. كانت معتادة على تلاوة بعض الأدعية الصامتة القصيرة عند القيام بأبسط الأمور اليومية، وها هي الآن تدعو هامسة: "يا إلهي، اجعلني جميلة في عينيه".

فُتح الباب ودلف منه جيم وأغلقه وراءه. بدا واهناً والجدية ترتسم على ملامحه. يا للفتى المسكين، لقد كان في الثانية والعشرين من عمره، وأصغر من أن يحمل أعباء أسرة! كان بحاجة إلى معطف جديد، وقفازين.

وقف جيم أمام الباب، ساكناً ككلب صيد اشتم رائحة فريسة قريبة. كانت عيناه مثبتتان على ديلا، وكانتا ترسمان تعبيراً لم تستطع هي فهمه، وأفزعها هذا التعبير. لم يكن

الغضب، ولا الدهشة، ولا الاستهجان، ولا الفزع، ولا أي من المشاعر التي كانت تستعد لها. لقد حدق فيها بثبات وذلك التعبير الغريب مرتسم على وجهه...

أفاق جيم من حالة الغشية التي انتابته بسرعة. عانق زوجته الحبيبة ديلا.

وبعد ذلك أخرج جيم صرة من جيب معطفه وألقى بها على المائدة.

قال لها: "لا تسيئي فهمي يا ديل. إن شيئاً مثل قصة الشعر، أو نوع الشامبو لن ينتقص أبداً من حبي لفتاتي. ولكن إذا فتحت تلك الرزمة، فلعلك تدركين لماذا تسمرت لبرهة عندما رأيتك".

مزقت أصابع ديلا الرقيقة الشاحبة شريط الربط وورق التغليف. وعندها انطلقت صرخة سعادة ذاهلة؛ ثم، بكل حسرة، حدث تحول أنثوي سريع إلى البكاء الهستيري وصرخات العويل والأسى، مما اقتضى من الزوج المحب استخدام كل قدرات المواساة والتعزية التي يمتلكها لتهدئة زوجته.

فبداخل الرزمة، كانت هناك تلك الأمشاط؛ مجموعة الأمشاط الرائعة التي عشقتها ديلا لوقت طويل منذ أن رأتها معروضة في إحدى نوافذ متاجر برودواي. أمشاط جميلة، من صدف السلاحف، ذات إطارات مرصعة بالجواهر؛ إنها بالضبط ما يستحق أن يزين الشعر الجميل الذي أمسى الآن

غائباً. كانت ديلا تعرف أنها أمشاط باهظة الثمن، وكان قلبها يتوق إليها بلا أمل في امتلاكها. وها هي الآن أصبحت ملكاً لها، ولكن الضفائر التي كان ينبغي أن تزينها أمشاط الزينة الغالية لم يعد لها وجود.

ولكن ديلا ضمتها إلى صدرها، وأخيراً تمكنت من رفع عينين غائمتين إلى جيم وابتسمت وقالت: "إن شعري ينمو بسرعة كبيرة يا جيم!".

ثم قفزت ديلا واقفة كقطة صغيرة رشيقة وهي تصيح: "أوه، أوه!".

تذكرت ديلا أن جيم لم يرَ هديته الجميلة بعد. وحينها رفعت راحتها المفتوحة بحماس أمام عينيه. بدا وكأن المعدن الباهت الثمين يلمع عاكساً لهفتها وحماسها وتألقها.

قالت: "أليست رائعة يا جيم؟ لقد فتشت في المدينة كلها حتى عثرت عليها. سيكون عليك أن تنظر في ساعتك مائة مرة يومياً منذ الآن. أعطني الساعة. أريد أن أرى كيف ستبدوان معاً".

وبدلاً من أن يستجيب لها، سقط جيم على الأريكة ووضع يديه تحت مؤخرة رأسه وابتسم.

قال لها: "ديل، دعينا نحتفظ بهديتي العيد لبعض الوقت. إنهما أجمل من أن نستخدمهما في الوقت الحالي. لقد بعت ساعتي لأحصل على المال الذي اشتريت به الأمشاط. والآن افترضي أنك وضعت شرائح اللحم على النار".

كما يعرف البعض، فإن بعض الحكماء هم من ابتكروا تقليد منح هدايا الأعياد. ولأنهم حكماء، فلا شك أن هداياهم كانت تدل على الحكمة، حيث كانت تتمتع بميزة إمكانية مبادلتها في حال تكررت الهدايا. وهنا، سقت لكم على نحو باهت حكاية زوجين شابين أحمقين ضحيا بكل سفاهة بأغلى كنزين يملكاهما من أجل أحدهما الآخر. ولكن في كلمة أخيرة لحكماء هذه الأيام، دعوني أقل إنه من بين كل من أعطى الهدايا، كان هذان الاثنان هما الأكثر حكمة. بين كل من يعطي ويتلقى الهدايا، أمثالهما هم الأكثر حكمة. إنهم الأكثر حكمة في كل مكان. إنهم الحكماء حقاً.

- أوه. هنري

١٩. أخبر زوجتك أنها تبدو رائعة.

هل أقارنك بيوم ربيعي رائع؟

- ويليام شكسبير

---

٢٠. تذكر أن أفضل زواج هو الزواج الذي فيه حب الزوجين لبعضهما يفوق احتياجهما لبعضهما.

ليس الحب هو تحديق الزوجين في بعضهما، وإنما الحب هو النظر نحو الخارج معاً في نفس الاتجاه.

- أنتوني دي سانت إكسبري

خطبة زفاف قبائل الأباتشي

بعد الآن لن يؤذيكما المطر، فسيكون كل منكما مأوى للآخر. بعد الآن لن تشعرا بالبرد، فسيكون كل منكما سكناً دافئاً للآخر. بعد الآن، لن تشعرا بالوحدة، فسيكون كل منكما رفيقاً للآخر. الآن أنتما جسدان، ولكن حياة واحدة تجمعكما. اذهبا الآن إلى بيتكما لتبدءا حياتكما الجديدة معاً. ندعو الله أن تكون جميع أيامكما في هذا العالم طويلة مباركة.

علمت أننا سنتزوج عندما بدأنا نتحدث عما ستكون عليه أحوالنا بينما نتقدم في السن معاً.

- جوانا دوبز

٢١. تزوج بإنسان تحب التحدث معه. فعندما يتقدم بكما السن، ستكون مهاراته الحوارية بقدر أهمية أي مهارات أخرى.

زواج العقول أعظم من زواج الأجساد.

- ديزيديريوس إيرازموس

---

٢٢. تذكر أن الزواج الذي يدوم هو الذي يقوم على الالتزام، وليس على التوافق.

نم إذن يا حبيبي،
يا من أحبك.
أعلم أيضاً يا حبيبي،
أني حبيبك.

- روبرت براونينج

٢٣. لا تنسَ أبداً أن الزواج يشبه الصندوق الفارغ. سيظل هذا الصندوق فارغاً حتى تضع فيه أكثر مما تأخذ منه.

اللعنة التي تحل بالزواج هي أنه كثيراً جداً ما يرتبط الزوجان ببعضهما في أوقات الضعف وليس في أوقات القوة: فكل منهما يطلب الأخذ من الآخر بدلاً من أن يلتمس متعة وسعادة العطاء.

- سيمون دي بوفوار

---

٢٤. كن عطوفاً أكثر مما تقتضيه الضرورة.

كنت أود لو أنني أستطيع أن أنقش على كل خاتم زواج عبارة: "كونا ودودين مع أحدكما الآخر". تلك هي القاعدة الذهبية في الزواج وسر دوام الحب على مر السنين.

- رودولف راي

وصية زوجية من عام ١٨٨٦

اجعل حبك أقوى من كرهك وغضبك. تعلم حكمة التنازل قليلاً، لأن الانحناء أفضل من الانكسار. اعتقد الأفضل في شريكك وليس الأسوأ؛ فالناس يرتقون لأعلى أو ينحدرون لأسفل حسب رأيك فيهم. تذكر أن الصداقة الحقيقية هي أساس أي علاقة دائمة. إن الإنسان الذي تختار الارتباط به إلى الأبد يستحق منك ما تمنحه لأصدقائك من لطف، ورقة، واحترام، وكرم. أرجو أن تورث هذه الوصية لأولادك وأحفادك، فمهما تغيرت الأمور على مر الزمن، فإن تلك الوصية تظل ثابتة إلى الأبد.

- جان ويلز

٢٥. لا تناقشا أموراً مهمة بينما يكون التليفزيون مفتوحاً.

أثبت جهاز التليفزيون أن الناس يتجنبون النظر لبعضهم البعض عندما يكون مفتوحاً.

- آن لاندرز

---

٢٦. اعلم أن الحب الحقيقي يعني أن تكون سعادة الطرف الآخر أكثر أهمية من سعادتك الشخصية.

إننا نخطئ عندما نسعى لنيل الحب بدلاً من منح الحب.

- شارلوت يونج

٢٧. أسس بيتاً ساكناً هادئاً وحافظ عليه.

المنزل الهادئ مكان مقدس.

- بل كين

---

٢٨. عندما تختلف مع زوجتك، اعتذر لها، بغض النظر عن المخطئ منكما. قل لها: "أعتذر لأني ضايقتك. هلا سامحتني؟". تلك الكلمات بمثابة دواء سحري شافٍ.

إما أن نجتمع ونتعاون وإما نختلف ونفترق. حقاً ليس هناك وسط.

- كوبي يامادا

٢٩. لا تهتم بمن على صواب، وإنما اهتم بما هو الصواب.

طاب مساؤك يا حبيبتي. كاد هذا اليوم ينتهي. وعند لحظة التقاء الليل بالنهار، سيكون مجرد ذكرى لا يمكن تغييرها. لذا، دعينا لا نجعل أي كلمة سيئة، أو فكرة شك طائشة، أو سر خبيث، أو واجب مهمل، أو سراب غيرة يفسد مرور هذا اليوم.

والآن، بينما نلف أذرعنا حول بعضها البعض، في إشارة صادقة حانية على حبنا العميق الدائم، دعينا ننبذ جانباً كل الأفكار المزعجة، ومواقف سوء الفهم، وكل الأمور التافهة؛ لا يهم من يقع عليه اللوم، وإنما المهم فقط هو كيفية تصحيح الموقف. وهكذا، عن طريق أن نخدم بعضنا البعض، ونحب بعضنا البعض، ونحافظ على بعضنا البعض، سنصنع بيتاً سعيداً هادئاً، لا يمر فيه الخريف على قلوبنا، ونتعلم فيه نحن وأبناؤنا كيف نعيش الحياة ببهجة، وسعادة، وشجاعة، وانتصار، وقرب من بعضنا بالقدر الذي ينعم الله علينا به.

طاب مساؤك يا حبيبتي.

- إف. أليكساندر ماجون

لا تأمل يا صديقي... اتخذ قراراً!

بينما كنت أنتظر لالتقاط أحد الأصدقاء من المطار في بورتلاند، أوريجون، مررت بإحدى تلك التجارب التي تغير الحياة والتي تسمع الناس يتحدثون عنها كثيراً؛ ذلك النوع من التجارب الذي يتسلل إليك على غير توقع. وقع الحدث على بعد قدمين فحسب من مكاني.

بينما كنت أحاول جاهداً تحديد موقع صديقي بين المسافرين الذين يخرجون من الممر، رأيت رجلاً يتجه نحوي حاملاً حقيبتين خفيفتين. توقف الرجل إلى جواري تماماً ليسلم على عائلته.

أشار أولاً نحو أصغر ابنيه (ربما كان في السادسة من عمره) بينما كان يضع حقيبتيه. وبعدها، عانقا بعضهما البعض عناقاً طويلاً يملؤه الحب. وعندما تباعدا بما يسمح لأن ينظرا لوجه بعضهما البعض، سمعت الأب يقول: "كم هو رائع أن أراك يا بني. لقد افتقدتك بشدة!". ابتسم ابنه ابتسامة خجل، وحول بصره جانباً، ورد برقة: "وأنا أيضاً يا أبي!".

بعدها، نهض الرجل واقفاً، وحدق في عيني ابنه الأكبر (ربما في التاسعة أو العاشرة)، وبينما كان يحيط وجه ابنه براحتيه، قال: "لقد أصبحت شاباً يافعاً بالفعل. إنني أحبك كثيراً يا زاش!". وتعانقا عناقاً دافئاً رقيقاً مفعماً بالحب.

وبينما كان هذا يحدث، كانت طفلة رضيعة (عمرها سنة أو سنة ونصف تقريباً) تتلوى شاعرة بالإثارة بين ذراعي أمها، دون أن ترفع بصرها ولو لثانية واحدة عن المشهد الرائع لعودة والدها. عندئذ التفت إليها الرجل قائلاً: "مرحباً يا صغيرتي!" وهو يلتقطها برفق من والدتها. وسرعان ما غمر وجهها بالقبلات وقربها من صدره وهو يهزها من جانب إلى آخر. وعلى الفور، سكنت الصغيرة وألقت رأسها على كتفه بسكون واطمئنان خالصين.

وبعد لحظات طويلة، أعطى الطفلة الرضيعة لأكبر أبنائه قائلاً: "لقد ادخرت الأفضل للنهاية!"، وتقدم نحو زوجته ليقبلها أطول القبلات التي رأيتها في حياتي وأكثرها حباً وعاطفة. وبعدها، حدق في عينيها عدة لحظات ثم قال في هدوء وتأثر: "كم أحبك!".

حدقا في عيني بعضهما البعض وهما يبتسمان ابتسامات مشرقة، بينما كانت أيديهما متشابكة. حينها تذكرت للحظة الأزواج الجدد، ولكنني كنت أعرف من أعمار أولادهما أنه من غير المحتمل أن يكونا زوجين جديدين. تعجبت من الأمر للحظة، ثم أدركت أنني استغرقت بكل كياني في مشاهدة هذا العرض الرائع لمشاعر الحب غير المشروط الذي وقع إلى جواري مباشرة. وفجأة شعرت بعدم الارتياح، وكأنني كنت أقتحم شيئاً مقدساً، ولكن ما أدهشني حقاً هو أنني سمعت نفسي أسأل مندفعاً بشيء من العصبية: "واو! منذ متى وأنتما متزوجان؟".

أجاب الرجل دون أن يرفع بصره عن وجه زوجته الحبيبة: "نحن معاً منذ أربعة عشر عاماً إجمالاً، منها اثنا عشر عاماً كزوجين".

سألت مرة أخرى: "حسناً إذن، منذ متى وأنت غائب؟".

استدار الرجل أخيراً ونظر إلي وهو لا يزال يبتسم تلك الابتسامة المتألقة، وأجاب: "منذ يومين كاملين!".

صعقني رده. *يومان فحسب؟؟!* لقد افترضت من حرارة اللقاء أنه كان غائباً على الأقل منذ أسابيع كثيرة؛ إن لم يكن شهوراً. أعلم أن تعبيراتي خانتني حينها. فبينما كنت أحاول إنهاء تطفلي بمظهر من التهذيب والذوق (والعودة إلى البحث عن صديقي)، قلت بغير تفكير أو ترو: "آمل أن يحتفظ زواجي بكل هذه العاطفة والمحبة بعد مرور اثني عشر عاماً!".

تلاشت الابتسامة المرتسمة على وجه الرجل فجأة، ونظر في عيني مباشرة، وبقوة زلزلت كياني، قال لي شيئاً حولني إلى إنسان آخر. قال لي: "لا تأمل يا صديقي... اتخذ قراراً".

وبعدها، استعاد ابتسامته الرائعة مرة أخرى، وصافحني قائلاً: "باركك الله!". وبعد هذا القول، استدار هو وأسرته وانطلقوا جميعاً معاً.

كنت لا أزال أراقب هذا الرجل الفذ وأسرته الرائعة وهم يبتعدون عن ناظري عندما اقترب مني صديقي وهو يسألني: "ما الذي تنظر إليه؟". أجبته بدون تردد، وبيقين شديد: "إلى مستقبلي!!".

- مايكل دي. هارجروف

٣٠. عندما تدرك أنك ارتكبت خطأً، اتخذ خطوات فورية لتصحيحه.

إذا سمح شخصان يحبان بعضهما البعض بأن تفرق بينهما لحظة واحدة، فستصبح تلك اللحظة شهراً، أو عاماً، أو قرناً من الزمان؛ وحينها يكون الأوان قد فات.

- جين جيرودوكس

---

٣١. عند الاختلاف مع زوجتك، تعامل مع الموقف الحالي فقط. لا تنبش في الماضي.

لن يؤذيك التعرض للظلم إلا إذا أبيت أن تنساه.

- كونفشيوس

٣٢. لا تستخدم الكلمات بإهمال. فبمجرد أن تخرج الكلمة، لا يمكنك استعادتها.

أن تمنع نفسك عن التفوه بكلمات غاضبة أسهل كثيراً من أن تحاول معالجة القلب الذي ستجرحه تلك الكلمات.

- مجهول

---

٣٣. اقضِ بعض الوقت بمفردك.

اتركا بعض فجوات الخصوصية تتخلل توحدكما.

- خليل جبران

عندما يسود الحب، يمكن تحقيق المستحيل.

- مثل هندي

٣٤. لا تستخف أبداً بقوة الصفح.

الفارق بين تذكر الجرح أو نسيانه بالصفح هو نفس الفارق بين وضع رأسك بالليل على وسادة مليئة بالأشواك أو وسادة مليئة ببتلات الزهور.

- لورين فيشر

---

٣٥. زود دعوة زفافك بإطار وحاشية.

دائماً ما أفكر في كيفية بدء الأشياء الكبيرة. إنك تعرف هذا؛ تكون صغيراً، وتتخذ بعض القرارات... ثم فجأة تصبح في السبعين من العمر. ها أنت قد عملت في مهنتك لأكثر من خمسين عاماً، وتلك السيدة بيضاء الشعر الجالسة بجوارك تناولت معك أكثر من ٥٠٠٠٠ وجبة. كيف تبدأ أمور كهذه؟

- ثورنتون وايلدر

٣٦. أرسل لزوجتك الزهور. فكر في سبب لذلك فيما بعد.

يظل شذى الزهور دائماً في يد من يعطيها.

- هادا بيجار

---

٣٧. حتى عندما تغضبان، عاملا أحدكما الآخر باحترام.

هناك وقتان يجب عليك أن تغلق فيهما فمك تماماً: عند السباحة وعند الغضب.

- مجهول

٣٨. نشط علاقتك الزوجية بكلمات التقدير.

معظمنا لديه الكثير ليتعلمه، بغض النظر عن السن التي وصل إليها. مؤخراً، على سبيل المثال، استيقظت على حقيقة أنني إذا استطعت الثناء على طعام أعدته زوجتي للعشاء، فإن الأمسية كلها تصبح أكثر بهجة وسعادة وإشراقاً. ولن أعرف أبداً لماذا تطلب الأمر مني ٥٠ عاماً من الزواج لكي أدرك تلك الحقيقة البسيطة.

- جون لوثر

---

٣٩. احتفيا بحبكما في كل مرة تتشاركان فيها شيئاً جميلاً.

حبك أروع الأشياء على الإطلاق.

- مجهول

المرأة التي لا تشعر بالرضا تطلب كل وسائل الترف، ولكن المرأة التي تحب رجلاً بحق ترضى بالنوم على لوح خشبي.

- دي. إتش. لورانس

٤٠. عندما تسألك زوجتك ما إذا كانت تصفيفة شعرها الجديدة تعجبك أم لا، قل نعم دائماً.

دائماً ما يكون المحبوب جميلاً.

- مثل نرويجي

---

٤١. تذكر أن جميع الزيجات السعيدة تشترك في هذه الأمور: الاحترام، اللطف، التضحية، الصفح.

الحب صبور، الحب كريم. إنه لا يحسد، ولا يبغض، ولا يتكبر، ولا يتباهى. إنه ليس وقحاً، وليس أنانياً، ولا يمكن استثارته بسهولة، ولا يحتفظ بسجل للأخطاء.

- مجهول

واجبك

الزواج الجيد أشبه بنار المخيم: كلاهما يذوي إذا ترك بدون عناية. وتلك العناية ليست شيئاً يمكن أن تفعله فقط عندما تشعر بالرغبة في ذلك. إن نار المعسكر تخفت وتنطفئ في ليلة واحدة، ولهيب الحب يذوي ويتلاشى إذا تم إهماله. افعل شيئاً صغيراً كل يوم لكي تحافظ على حرارة زواجك متأججة؛ شيئاً مثل...

- جامل شريكة حياتك أمام أقاربها.
- سلما على بعضكما عند الباب بقبلة وعناق.
- في ذكرى زواجكما القادمة، اشترِ علبة إضافية من حلوى الملبس على شكل قلوب صغيرة (مكتوب عليها رسائل قصيرة) لاستخدامها بشكل رومانسي على مدار العام التالي.
- استخدم صورة مفضلة لشريكة حياتك كعلامة تخبرك بالصفحة التي توقفت عندها داخل الكتاب.
- تذكر أكثر الكلمات أهمية على الإطلاق في أي علاقة زوجية: *أحبك. كم أنت جميلة. سامحيني.*
- ضع الليلة رسالة حب تحت وسادة زوجتك.

الأبوة

التقدير

أثناء حضوري حفل التخرج في إحدى المدارس الثانوية مؤخراً، تجلى لي بكل وضوح الدور الذي يلعبه الآباء في حياة أبنائهم. لقد كانت تلك لحظة حاسمة بحق. لحظة لن أنساها بسهولة.

بعد كلمات الترحيب الافتتاحية لمدير المدرسة، تحدث الطلبة الذين تلقوا منحاً تعليمية بكلمات موجزة. كانت هناك فكرة مشتركة عبروا عنها جميعاً: لقد عبر كل واحد منهم عن شكره وتقديره لوالديه. كل واحد منهم قدم الشكر لوالديه "من أجل حبهما"، "من أجل كل تشجيعهما"، "لتواجدهما الدائم إلى جواري"، "من أجل القدوة الحسنة"، "من أجل وضع معايير عالية لأنفسهما ولي"، "لكونهما نموذجين رائعين يستحقان الاقتداء بهما". وكانت عاصفة من التصفيق تتبع كل واحد منهم أثناء نزوله عن المسرح.

وكان آخر شخص تحدث الطالبة التي وقع عليها الاختيار لإلقاء خطبة الوداع. أمسكت الميكروفون بيدها، وألقت نظرة على الوجوه التي لا حصر لها في القاعة المكتظة، ثم سألت قائلة: "أمي وأبي، أين أنتما؟". وبعد أن مسحت الوجوه مرة أخرى دون أن تجدهما، كررت السؤال: "أين أنتما يا أمي وأبي؟".

وقف اثنان من الجمهور. وحينها قالت ابنتهما: "أيها الجمهور، أود أن أقدم لكم والدي. لقد طلبت منهما أن يقفا معي لأنني ما كنت لأتحدث إليكم من هنا لولاهما. والآن أود أن يصفق لهما الجميع بحرارة لأنهما هما من يستحقان هذا وليس أنا". بالفعل صفق الجمهور بحرارة شديدة بدت وكأنها تكريم وتشريف لكل الجهود النبيلة التي يبذلها الآباء في كل مكان.

الأبوة. هذا الواجب المقدس لا يمكن التهوين من شأنه أبداً. إنني على قناعة بهذا: إن الأساس الراسخ من الالتزام العميق من جانب الأب أو الأم تجاه الأبناء قد يكون هو أيضاً منصة الإطلاق التي تدفع هؤلاء الأبناء نحو آفاق جديدة. إن الجهد المبذول لتعليم الصغار كل ما هو طيب وصادق وذي قيمة سيؤتي ثماره في الوقت المناسب تماماً كما تتفتح أشجار الكريز في ضوء شمس مايو. إن النمو الذي يحدث في أعماق أرواح أبنائنا -نتيجة تواجدنا الدائم معهم ورعايتنا الحنونة لهم- سيزدهر أمام أعيننا بينما ننظر إليه بكل تقدير وإعجاب، وربما بكل هيبة وخشوع.

ربما سمعنا نحن أيضاً هذا التصفيق يوماً ما.

١. تذكر أن شخصية طفلك مثل الحساء الجيد؛ كلاهما يصنع في البيت.

إذا كنا نرغب في أن يكون أطفالنا كرماء، مسئولين، لطفاء، صادقين، فلابد من تعليمهم تلك الصفات؛ وليس تمنيها فحسب.

- جيمس دوبسون

---

٢. لا تخلط بين الثروة والنجاح.

ليس هناك نجاح في الحياة -سواء أصبحت رئيساً، أو كونت ثروة، أو التحقت بجامعة مرموقة، أو كتبت كتاباً، أو أي شيء آخر- يضاهي نجاح رجل أو امرأة يمكنهما الشعور بأنهما أديا واجبهما ويكبر أولادهما وأحفادهما ويدعوان لهما بالرحمة.

- تيودور روزفلت

إنه لأمر جلل أن تقرر إنجاب طفل. إنه يعني أن تقرر السماح لقلبك بأن يحوم خارج جسدك إلى الأبد.

- إليزابيث ستون

٣. كن منتبهاً للفرص التي تسنح لتقديم الثناء والتقدير لأولادك.

يتغذى الطفل على اللبن والثناء.

- ماري لامب

---

٤. رتب أولوياتك بشكل صحيح. لم يسبق أن قال أحدهم وهو على فراش الموت: "ليتني قضيت وقتاً أطول في العمل".

من الصعب أن تعرف ما هو مهم في هذا العالم. إن معظمنا يهتم بنيل التقدير، والتكريم، والمال. ولكن في تلك النقطة من منتصف العمر، بدأت أرى أن الأشياء المهمة بحق في الحياة لا تحدث في قاعات اجتماعات الشركات، وإنما تحدث في مطابخ البيوت.

- جاري آلين سليدج

٥. لا تقلق بشأن عدم قدرتك على منح أبنائك الأفضل من كل شيء. فقط امنحهم أفضل ما تستطيع.

لم نعلم أبداً إلى أي مدى نحن فقراء؛ لقد كنا أغنياء كأسرة.

- فلورنس جريفيث جوينر

---

٦. اعتنِ جيداً بمن تحبهم.

إنني أهتم بالنتائج النهائية، ولكن هذا ليس استحواذاً مسيطراً. بالنسبة لي، لا يعنيني كثيراً تقارير "الأرباح والخسائر"، ولكن الأكثر أهمية هو "الناس والحب".

- ماري كاي أش

٧. تذكر أن أي وقت تقضيه مع أطفالك ليس وقتاً ضائعاً أبداً.

أفضل لحظات تعيشها هي تلك التي تقضيها مع أسرتك.

- كين بلانشارد

---

٨. أظهر لأفراد أسرتك كل يوم إلى أي مدى تحبهم من خلال كلماتك، ولمساتك، واهتمامك.

المال لا يستطيع شراء أي احتياج من احتياجات الروح.

- هنري ديفيد ثورو

اقرأ واحدة الليلة

منذ سنوات عديدة مضت، قررت أنني بحاجة لمكان هادئ في المنزل أستطيع فيه الكتابة بدون إزعاج. كان أبناؤنا قد كبروا واستقلوا بحياتهم، وكانت حجرة اللعب بالدور السفلي، تلك التي كانوا يملئونها في وقت من الأوقات بالضحكات الصاخبة، متاحة. كان كل ما أحتاجه هو ركن صغير فيها، وعلى مدار السنوات القليلة الماضية، كنت أقضي ساعات طويلة في العزلة الهادئة لهذا الركن، أفعل ما أفعله بدون إزعاج تقريباً.

لم تتغير الأمور كثيراً عندما ولدت حفيدتي مولي في فيرجينيا. فعندما جاءت لزيارتنا، لم يكن العثور على مكان هادئ أعمل فيه مشكلة كبيرة. ولكن في سن سنتين ونصف، انتقلت هي ووالداها عائدين إلى ناشفيل.

وفي صباح أحد أيام السبت، بعد وقت قصير من عودة مولي ووالديها إلى المدينة، طلب مني الجلوس مع الطفلة. كنت أود المساعدة، ولكنني كنت في منتصف مشروع كتابة. هل أرفض؟ بالطبع لا. فيمكننا النزول إلى حجرة اللعب في الطابق السفلي. هناك يمكنها الركض كما تشاء في الحجرة بينما أظل أنا أعمل في الركن الخاص بي. سأكون بجوارها إذا احتاجت لي، وبخلاف ذلك، سيفعل كل منا ما يريده ونكون في حالة سرور تام.

وصلت الفتاة مع أمها في الموعد المحدد. نزلنا إلى الطابق السفلي. توجهت هي مباشرة إلى صندوق الألعاب، وتوجهت أنا

مباشرة إلى لعبتي، جهاز الكمبيوتر. استغرق كل منا في متعة اللحظة، وكنا في حالة غفلة مريحة عن بعضنا البعض.

إلا أن تلك الحالة المثالية لم تستمر لوقت طويل. ففي غضون دقائق، شعرت بحضورها الهادئ بجواري. رفعت بصري عن عملي لأرى الطفلة الجميلة تقف على بعد قدمين مني، تنتظر بصبر، وتنظر إلي بعينين يملؤهما الأمل.

كانت تمسك كتاباً.

قالت لي: "اقرأ لي يا جدي".

أخذت منها الكتاب، فقفزت إلى حجري. وبعد ذلك، وبدون استخدام أي شيء سوى الكلمات والصور المتاحة لي، انتقلنا معاً إلى عالم الخيال. وعندما انتهت رحلتنا، قفزت من حجري، وركضت نحو الرف، والتقطت كتاباً آخر، ثم أسرعت عائدة.

قالت: "اقرأ لي"، وقرأت لها.

لم يعد عقلي وقلبي بعدها أبداً إلى المشروع الذي كنت أعمل فيه، وبرغم ذلك، كان هذا أحد أروع الأيام التي عشتها في حياتي على الإطلاق. هناك قصيدة شعر مكتوبة بخط اليد ومحاطة بإطار ومعلقة على جدار غرفة نومنا. كانت إحدى بناتنا قد كتبتها منذ سنوات عديدة مضت. كانت الكلمات الأصلية لشاعر آخر. وهي لم تعد تتذكر من كتب القصيدة الأصلية، ولكن تلك القصيدة كانت، ولا تزال، تعود إليها.

وتنتهي القصيدة بهذين البيتين:

إنني أبداً لن أكون ثرية كملكة،

ولكن عزائي أن لدي أماً تقرأ لي.

- ريتشارد سبيت

٩. ليست أفضل الهدايا دائماً هي المغلفة في ورق ملون جميل.

كانت أعظم هدية تلقيتها على الإطلاق هي تلك التي منحني أبي إياها في أحد الأعياد. لقد أعطاني رسالة تقول: ولدي العزيز، هذا العام سأمنحك ٣٦٥ ساعة من وقتي؛ ساعة كل يوم بعد العشاء. ولم يوفِ أبي بوعده فحسب، ولكنه راح أيضاً يجدده كل عام منذ ذلك الحين. إنها أعظم هدية تلقيتها في حياتي على الإطلاق. إن ما أنا عليه هو نتاج وقت أبي.

- ابن أحد الأشخاص

---

١٠. علم أبناءك الإيمان بالله.

الأبناء هبة من الله للآباء، وعليهم أن يهدوهم السبيل المؤدية إلى الله.

- ديتريتش بونهوفر

١١. أخبر أبناءك إلى أي مدى تراهم رائعين وأنك تثق بهم.

أن يشعر المرء بالانتماء، وبأنه محبوب، وبأن له مكاناً. وأن يسمع التأكيدات على كرامته وقيمته؛ تلك الأشياء هي للروح بمثابة الغذاء للجسد.

- آني أورتلاند

---

١٢. لا تسمح لأفراد عائلتك بالانشغال إلى حد لا يتيح لكم الجلوس معاً لتناولِ وجبة واحدة على الأقل يومياً.

عندما ننسى ما هو واضح، ننسى المتع الصغيرة، والوجبات الجماعية، واحتفالات أيام الميلاد، والبكاء معاً في أوقات الحزن، والانبهار بمشهد غروب الشمس أو بزهرة نرجس تنبت وسط صخور الجبال، تقل حساسيتنا كبشر.

- ماديلين لينجل

١٣. اعمل جاهداً على أن تغرس داخل أطفالك صورة ذات جيدة. هذا هو أهم شيء يمكنك أن تفعله لتضمن نجاحهم في المستقبل.

قالت لي أمي: "إذا أصبحت جندياً، فستصل إلى رتبة جنرال؛ وإذا أصبحت معلماً، فستصل إلى منصب وزير التعليم". وبدلاً من ذلك، أصبحت رساماً، وأصبح اسمي بيكاسو.

- بابلو بيكاسو

---

١٤. خذ إجازات عائلية سواء كنت تطيق مصاريفها أم لا. ستكون ذكرياتها لا تقدر بثمن.

بطريقة ما، تمكن أبي، عاماً بعد عام، من اصطحابنا في إجازات لم يكن يطيق نفقاتها، وذلك لنصنع مخزوناً من الذكريات لم نكن نطيق العيش بدونه.

- ريتشارد إكسلي

١٥. لكي تساعد أطفالك على أن يصبحوا كباراً يعتمد عليهم، اقضِ معهم ضعف الوقت الذي تقضيه معهم الآن، وأنفق عليهم نصف المال الذي تنفقه الآن.

أبناؤك لن يتذكروك بالأشياء المادية التي جلبتها لهم، وإنما بالشعور بأنك أحسنت رعايتهم وتربيتهم.

- جيل سويت

---

١٦. اقرأ لأطفالك.
غن مع أطفالك.
أنصت لأطفالك.

غالباً ما تنمو أعمق العلاقات خلال ممارسة أبسط الأنشطة.

- جاري سمولي

١٧. اجعل أطفالك يعرفوا أنه مهما حدث من أمر، فإنك ستكونٍ متواجداً لدعمهم ومساعدتهم دائماً.

المنزل مملكة قائمة بذاتها في وسط العالم؛ قلعة حصينة وسط مصاعب وصراعات الحياة.

- ديتريتش بونهوفر

---

١٨. اعتذر على الفور عندما تفقد أعصابك، خاصة مع الأطفال.

الإنسان الحكيم والشجاع فقط هو من يجرؤ على الاعتراف بأنه كان مخطئاً.

- بنيامين فرانكلين

الحب بالنسبة للأطفال يعني "قضاء الوقت معهم".

- د. أنتوني بي. ويتهام

١٩. طالب أطفالك بالقيام بنصيبهم من الأعمال المنزلية.

في النهاية، لن يكون ما تفعله من أجل أطفالك هو الذي يجعلهم أفراداً ناجحين، وإنما سيجعلهم كذلك ما علمتهم أن يفعلوه بأنفسهم.

- آن لاندرز

---

٢٠. حتى إذا كنت من الأثرياء، عليك أن تجعل أبناءك يكسبون بعض المال بجهدهم ويدفعون جزءاً من نفقات تعليمهم وكل نفقات التأمين على سياراتهم.

لا تجعل أبناءك معوقين بجعل حياتهم أسهل مما ينبغي.

- روبرت أيه. هينلين

٢١. ضع حدوداً لوقت ومضمون مشاهدة أطفالك للتليفزيون.

ما أسرع ما ننسى،
ما كان الأكبر سناً يعرفونه:
أن الأطفال يجب أن يربوا بعناية،
وألا يتركوا لينموا كالأعشاب الضارة.

- آرت باك

---

٢٢. لا تنسَ أن كونك والداً رائعاً هو أعظم ما يمكنك أن تعطيه لأبنائك.

إنني أدين لأمي بكل ما أنا عليه. إنني أعزو كل النجاحات التي حققتها في الحياة إلى التعليم الأخلاقي والفكري الذي تلقيته على يديها.

- جورج واشنطن

٢٣. لا تتصرف بشكل غير مسئول أبداً أمام أفراد الأسرة.

لم يكن الأطفال في أي زمان بارعين في الإنصات لمن هم أكبر سناً، ولكنهم لا يخفقون أبداً في محاكاتهم وتقليد تصرفاتهم.

- جيمس بالدوين

---

٢٤. قيم نجاحك بحسب درجة استمتاعك بالهدوء والسكينة، والصحة الجيدة، والحب.

عندما أرجع إلى البيت بعد انتهاء العمل وأرى تلك الوجوه الصغيرة ملتصقة بزجاج النافذة في انتظار عودتي، حينها أعلم أنني شخص ناجح.

- بول فولكنر

احترام الأجداد

تخرج جدنا لأمنا في جامعة هارفارد. ومن أجل سجل حفل لم الشمل الخمسين، تم إرسال نموذج خطاب من جامعة هارفارد يسأل عن الألقاب الرسمية، والإنجازات، والجوائز التي تلقاها خريجو الجامعة وما حققوه منذ تخرجهم. غضبت أمنا بشدة من الطريقة التي كتب بها الخطاب، لأنها كانت توحي بأنه ما لم يحقق خريج الجامعة هدفاً سامياً، فإنه يكون فاشلاً.

وكما سيظهر خطاب أمنا، فإن جدنا كان رجلاً رائعاً بحق، هدفه هو تحقيق السعادة الدائمة لأسرته. ولقد حقق ذلك بنسبة نجاح بلغت ١١٠٪! لقد توفي جدنا منذ ثمان سنوات مضت، ولم يمر يوم منذ ذلك الحين لم تبكِ فيه قلوبنا شوقاً له وحزناً على فراقه. هاك الخطاب الذي ردت به أمنا حينها:

عزيزي *أمين سر دفعة عام ١٩٣٤،*

أرد على هذا الاستبيان نيابة عن والدي. لقد تعرض والدي لسكتة دماغية منذ حوالي أربعة أشهر مضت. وعلى الرغم من أنه يدرك كل ما حوله تقريباً، فإنه لا يستطيع الكتابة أو التحدث بوضوح.

إنك تسأل في الاستبيان عن درجات الشرف والجوائز الرسمية التي تم تلقيها، وأنا غير قادرة على تذكر أي ألقاب رسمية تقلدها والدي. إلا أن ذلك لا يعني أبداً أنه عاش حياة

رتيبة أو مملة أو لا تتسم بالعطاء والإحسان. لو كانت هناك جوائز تحمل أسماء "أعظم أب"، و"أروع جد"، و"أوفى صديق"، لكان قد حصدها جميعاً بلا أدنى ريب. إنني لا أذكر مرة واحدة لم يكن أبي متواجداً فيها إلى جوار أبنائه عند الحاجة، ولا أذكر مشكلة لم يتمكن من حلها مع أحفاده. وعندما يقول لي أصدقاؤه كم هو شخص رائع، وصديق مخلص، وإنسان متفهم، أود أن أرد عليهم قائلة: "أعرف ذلك، أعرف ذلك، إنه والدي؛ لطالما كنت أعرف ذلك". لذا، على الرغم من أنه لم يحظَ بكل درجات الشرف تلك من خلال تعليم راقٍ أو من خلال الحصول على دبلومات أو جوائز، إلا أنها تظل قيمة وذات مغزى. لقد استحق تلك الدرجات الشرفية عن طريق عيش كل يوم من حياته بشكل كامل، وعن طريق إدخال السعادة على أبنائه، وأحفاده، وأصدقائه.

لذا، تحت الألقاب الشرفية الواردة في استبيانك، فمن وجهة نظري، أنا صاحبة أعظم شرف على الإطلاق؛ إذ يشرفني أن أقول إن هارولد بوستر هو أبي.

المخلصة،

باتريشيا ليفين

وجاء الرد على خطاب والدتنا بعد بضعة أيام كما يلي:

عزيزتي السيدة ليفين:

باعتباري أمين سر الدفعة ومحرر التقرير الخمسين، فإنني مكلف بمهمة مراجعة جميع الاستبيانات التي ترد إلينا قبل أن تذهب إلى المطبعة. إنني أقول "مهمة"، ولكنها بوجه عام عادة ما تكون متعة. ومن بين كل الخطابات التي راجعتها، لم أستطع منع نفسي من الكتابة لك عن الإسهام الذي اعتبرته الأكثر دفئاً وإشباعاً في تقريرنا الخمسين. ويمكنني أن أخبرك بدون أي تحفظ أن هذا الخطاب كان وصفاً لإنسان حقق مراتب الشرف والنجاح في حياته متفوقاً بكثير على الأغلبية العظمى ممن راحوا يدونون فقرة وراء فقرة من درجات الشرف والنجاحات الظاهرية (المالية بالطبع!).

إن كل ما يحزنني حقاً هو أنني لم أعرف والدك أثناء سنوات الدراسة في الجامعة. إلا أنني أعرف الآن أي رجل رائع وإنسان محظوظ هو حيث استطاع أن يقدم لنا نسخة رائعة منه مجسدة فيك. أتمنى أن يكون قد أوشك على الشفاء.

وأشكرك شكراً جزيلاً على ردك!

المخلص،

جون إم. لوكوود

أمين سر دفعة عام ١٩٣٤

- دانا أوكونور وميليسا ليفين

لقد قلتها ألف مرة من قبل، وسأقولها مرة أخرى: ليس هناك عمل أهم من أن يكون المرء والداً صالحاً. مطلقاً.

- أوبرا وينفري

٢٥. عش حياتك بحيث يفكر فيك أولادك بمجرد أن يفكروا في النزاهة، والرعاية، والاستقامة، والأمانة.

أول وأعظم هدية يمكن أن نهبها لأبنائنا هي أن نكون قدوة حسنة لهم.

- سير تشارلز موريل

٢٦. قدم الثناء حتى على التحسينات الصغيرة.

ليس هناك شيء اسمه تحسن لا قيمة له.

- توم بيترز

٢٧. لا تستخدم أبداً عبارة: "افعل ما أقوله لك، وليس كما أفعل أنا".

عندما توافق أفعالك أقوالك، ينصت الناس لك.

- مثل ألماني

---

٢٨. قد سيارتك بالطريقة التي تريد أبناءك أن يقودوا بها.

هناك وسيلة واحدة لتنشئة طفلك بحيث يتخذ الطريق الذي ينبغي أن يسير فيه، وتلك الوسيلة هي أن تسير أنت نفسك في هذا الطريق.

- أبراهام لنكولن

شخصيتك الحقيقية تتحدث بصوت مرتفع لدرجة أنني لا أسمع ما تقوله.

- رالف والدو إميرسون

صيد العمر

كان في الحادية عشرة من عمره وكان يذهب للصيد في كل فرصة تتاح له عندما يكون في كوخ عائلته على جزيرة في وسط بحيرة نيو هامبشاير.

في اليوم السابق لبدء موسم صيد سمك القاروس، كان هو ووالده يصطادان في وقت مبكر من المساء سمك الشمس وسمك الفرخ باستخدام الديدان. كان يربط طعماً فضياً صغيراً ويلقي به في الماء. كان الطعم يضرب الماء ويصنع أمواجاً ملونة في ساعة غروب الشمس، ثم أمواجاً فضية عندما ارتفع القمر فوق البحيرة.

عندما تقوس عمود سنارته، عرف أن شيئاً ضخماً علق في الطرف الآخر منها. راقبه والده بإعجاب بينما كان الفتى يجذب السمكة ببراعة خارج الماء.

وأخيراً، رفع السمكة المتعبة من المقاومة بحذر ليخرجها من الماء. كانت أكبر سمكة رآها على الإطلاق، ولكنها كانت سمكة قاروس.

ألقى الفتى ووالده نظرة على السمكة الجميلة التي كانت خياشيمها تتحرك ذهاباً وإياباً في ضوء القمر. أشعل الوالد عود ثقاب ونظر في ساعته. كانت العاشرة مساءً حينئذ؛ ولم تبقَ إلا ساعتان على بداية موسم صيد القاروس. نظر الوالد إلى السمكة، ثم إلى الصبي.

ثم قال لولده: "سيكون عليك أن تعيدها إلى الماء يا بني".

صاح الفتى: "أبي!".

قال الوالد: "ستكون هناك أسماك أخرى".

قال الولد باكياً: "ولكنها لن تكون بحجم هذه".

نظر حول البحيرة. لم يكن هناك أي صياد أو مركب صيد في المساحة التي يكشفها له ضوء القمر. ثم نظر مرة أخرى إلى والده.

وعلى الرغم من أن أحداً لم يرهما، وما من أحد آخر يمكن أن يعرف في أي وقت اصطاد تلك السمكة، كان الفتى يعرف من قوة ووضوح صوت والده أن القرار غير قابل للتفاوض. وببطء راح يحرر سمكة القاروس الضخمة من الخطاف وينزلها إلى الماء.

نفضت السمكة جسدها القوي وانطلقت مبتعدة. كان الفتى يعتقد أنه لن يرى أبداً سمكة بمثل هذا الحجم الهائل.

حدث هذا منذ ٣٤ عاماً مضت. واليوم، أصبح الفتى مهندساً معمارياً ناجحاً في مدينة نيويورك سيتي. ومازال كوخ والده قائماً هناك على الجزيرة في وسط البحيرة. وهو يصطحب ابنه وبناته للصيد من نفس المكان.

ولقد كان محقاً. إنه لم يصطد أبداً منذ ذلك الحين سمكة بمثل ضخامة السمكة التي اصطادها في تلك الليلة منذ زمن بعيد. ولكنه لا يزال يرى تلك السمكة أمام عينيه -مراراً وتكراراً- في كل مرة يواجه فيها مسألة أخلاقية.

فكما علمه والده، الأخلاقيات هي أمور بسيطة تتعلق بالصواب والخطأ. إلا أن تطبيق الأخلاقيات عملياً هو الأمر الصعب. هل نفعل الشيء الصواب في الوقت الذي لا يرانا فيه أحد؟ هل نرفض العمل بتعجل وإهمال من أجل تسليم مشاريعنا في الوقت المناسب؟ أو نرفض إتمام معاملات تجارية تعتمد على معلومات نعرف أنه ليس من المفترض أن نعرفها؟

سنفعل ذلك لو أننا تعلمنا في صغرنا -كهذا الصبي- أن نعيد السمكة إلى الماء. لأننا حينها نكون أدركنا الحقيقة.

حينها يظل قرار فعل الشيء الصواب حياً نقياً واضحاً في ذاكرتنا. حينها تصبح القصة قصة نرويها بفخر واعتزاز لأصدقائنا وأولادنا وأحفادنا. ليست قصة عن فرصة لخرق النظام أحسنا استغلالها، وإنما قصة عن فعل الشيء الصواب، ومن ثم، اكتساب القوة والصلابة إلى الأبد.

- جيمس بي. لينفستي

٢٩. كن أفضل معلم ومدرب لطفلك.

أب واحد يساوي أكثر من مائة معلم مدرسي.

- جورج هربرت

٣٠. تذكر أن القدوة الحسنة هي أفضل موعظة.

لقد تعلمت عن الدين من أمي أكثر مما تعلمته من جميع رجال الدين في إنجلترا.

- جون ويسلي

٣١. امتدح جهود أبنائك كما تمتدح نجاحاتهم.

يحتاج الناس إلى الثناء عندما يحاولون ويفشلون أكثر من احتياجهم إليه عندما يحاولون وينجحون.

- بوب مووواد

---

٣٢. هذب ولكن بيد رقيقة.

البشر يتقبلون المعارضة والنصيحة ببساطة أكبر كثيراً مما يظنون، إلا أنهم لا يتحملونها عندما تقدم بعنف، حتى إذا كانت وجيهة. إن القلوب مثل الزهور؛ إنها تظل منفتحة لقطرات الندى الرقيقة، ولكنها تغلق أمام سيول الأمطار العنيفة.

- جورج ماثيو آدامز

الوقوف بشموخ

عندما كنت طالباً في السنة الثانية بالمدرسة العليا، انتقلنا إلى مدينة جديدة، ومدرسة جديدة. وإحدى أسرع الطرق لاكتساب الأصدقاء في هذا الموقف هو الانخراط في ممارسة لعبة رياضية. ففي غضون يومين، تتعرف أثناء لعب الكرة على فتية أكثر ممن يمكنك التعرف عليهم في ثلاثة أشهر.

في الأوضاع الطبيعية، كنت سأتمكن من الانضمام لفريق كرة السلة. ولكنني كنت قد حصلت على تقدير "مقبول" في تقريري المدرسي الأخير لأنني مزحت بشكل لا يليق في الفصل وكان سلوكي سيئاً للغاية عند تسليم الأوراق. كان أبي قد وضع قاعدة للصبية الثلاثة في العائلة: إذا حصل أي منا على أي درجة أقل من "جيد"، فإننا لا نستطيع المشاركة في الألعاب الرياضية. إنه لم يطالبنا بالحصول على تقدير "ممتاز" في جميع المواد أو الانضمام لقائمة الشرف. كان أبي يعرف أن السبب الوحيد الذي يمكن أن يجعل أي واحد منا يحصل على تقدير "مقبول" هو سوء السلوك بدلاً من التصرف بمسئولية.

لقد كان أبي يشجعني على ممارسة الرياضة. لقد كان هو نفسه يلعب كرة السلة وكرة القدم ببراعة في المدرسة العليا، حتى إنه دخل الجامعة بمنحة دراسية بسبب كرة السلة، وبعد انتهاء الحرب العالمية الثانية، عرض عليه عقد للعب كرة القدم لصالح فريق بيتسبرج ستيلرز. لقد كان يريدني أن ألعب.

ولكنه كان أكثر اهتماماً بتطوير شخصيتي منه بتطوير رمياتي في كرة السلة. كان أبي قد وضع لي بعض الأهداف طويلة الأجل وكانت تلك الأهداف أكثر أهمية من كرة السلة.

وفي أحد الأيام، كنت في فصل التدريب البدني، وكنا نلعب كرة السلة. لم أكن أعلم أن مدرب منتخب المدرسة جالس في المدرجات يشاهد لعبنا. وبعد أن دخلنا غرفة الملابس، جاء إلي وسألني عمن أكون ولماذا لم أحاول الانضمام لفريق المدرسة. أخبرته أننا انتقلنا مؤخراً إلى المدينة وأنني سأشارك مع فريق كرة السلة في العام المقبل. قال لي إنه يريدني أن أشارك هذا العام.

أخبرته أن أبي وضع قاعدة بشأن الحصول على أي تقدير أقل من "جيد".

قال المدرب: "ولكن وفقاً لقواعد المدرسة، فإنك لا تزال مؤهلاً للعب إذا كنت قد حصلت على درجة "مقبول" في مادة واحدة فقط".

قلت: "نعم يا سيدي، إنني أدرك هذا. ولكن والدي له قواعد تأهل خاصة به".

سألني المدرب: "ما رقم هاتفكم؟ سأتصل بوالدك".

كان هذا المدرب شخصاً ضخماً عدوانياً. كان طوله يبلغ ست أقدام وبوصتين تقريباً ووزنه حوالي ٢٢٠ رطل. كان المدرب معتاداً على فرض ما يريد. ولكنه لم يقابل والدي من قبل. لقد كنت أعلم ماذا سيكون رد والدي من قبل أن يتصل به المدرب.

هل كان أبي قادراً على التغير؟ نعم بالتأكيد. هل كان سيغير رأيه لأنه تلقى اتصالاً من مدرب منتخب المدرسة؟ كلا بكل تأكيد. كثير من الآباء كان من الممكن أن يشعروا بالتملق والمجاملة إلى حد يجعلهم يتنازلون.

في تلك الليلة بعد العشاء، أخبرني أبي أن المدرب اتصل. قال لي إنه رفض طلب المدرب. وبعدها ذكرني بأهمية أن أكون إنساناً مسئولاً داخل الفصل وأنه يرغب حقاً في أن يراني ألعب كرة السلة. ولكن الكرة كانت في ملعبي (بالمعنى الحرفي). فلو أنني أرغب في لعب كرة السلة، فإن الأمر كله مرجعه إلي. وعند تلك المرحلة، كنت شديد التحفز لبذل الجهد في الفصل حتى أتمكن من لعب كرة السلة في الموسم المقبل.

في الصباح التالي، جاءني المدرب في غرفة الملابس.

قال لي: "لقد تحدثت مع والدك بعد ظهر الأمس ولكنه لم يتزحزح عن موقفه. شرحت له قواعد التأهل الخاصة بالمدرسة، ولكنه رفض تغيير رأيه. إنني لا أحترم والدك كثيراً".

لم أصدق ما سمعته أذناي. هذا المدرب لا يحترم والدي. حتى أنا كان لدي من العقل ما يكفي لأن أعرف أن والدي كان يفعل الشيء الصحيح. بالطبع كنت أرغب في لعب كرة السلة ولكنني كنت أعرف أن أبي رجل يحافظ على كلمته وأنه كان محقاً في عدم السماح لي باللعب. لم أصدق أن هذا المدرب قال شيئاً كهذا عن أبي.

قلت له: "أيها المدرب، إنني أحترم والدي أشد الاحترام، وأريدك أن تعلم أيضاً أنني لن ألعب كرة السلة تحت قيادتك أبداً".

ولم أفعل أبداً. لقد حسنت درجاتي المدرسية، ولكنني لم أنضم أبداً لفريق المدرسة لكرة السلة. لقد رفضت اللعب لحساب رجل لا يحترم والدي من أجل فعل الصواب. كانت تلك هي نهاية حياتي كلاعب كرة سلة في المدرسة العليا لأن هذا الرجل ظل يدرب الفريق طوال السنوات التي كانت متبقية لي في المدرسة.

لماذا رفضت اللعب تحت قيادته؟ لأنه لم يكن يحترم والدي. فإذا لم يكن لديه الحس الكافي لأن يحترم والدي فمن المؤكد بلا أدنى ريب أنني لن ألعب لحسابه. وبمزيد من التفكير في الأمر، أجد أن السبب الحقيقي لعدم انضمامي لفريقه هو أنني لم أكن أحترمه. لقد كان مساوماً، وكنت أعتقد أنه يمكن أن يفعل أي شيء لكي يفوز. أما أبي فكان رجل مبادئ وصاحب شخصية قوية مستقيمة. وأي مدرب لا يرى هذا في أبي لن يكون أبداً من الرجال الذين أحب التعامل معهم. لقد كان أبي ثابتاً صارماً غير مستعد لتغيير قراره، ولكن كل هذا كان بسبب هدف طويل المدى وضعه لحياتي ولم يكن لدى المدرب هدف مثله.

كان المدرب يرغب في الفوز بمباريات فريقه. أما أبي فقد كان يرغب في بناء شخصية ابنه.

- ستيف فارير

٣٣. اشكر الله على نعمته قبل كل وجبة تتناولها.

ليس هناك في أي أمة من هو أعظم من أم تعلم أولادها الصلاة والدعاء.

- مجهول

---

٣٤. قدم الثناء والمديح لأطفالك ضعف الوقت الذي تنتقدهم فيه.

من ينجذبون إلى الفضيلة من خلال تلقي الثناء والمديح أكثر عدداً بكثير ممن يبتعدون عن الرذيلة من خلال النقد والتوبيخ والتعنيف.

- روبرت سورتيس

٣٥. تجنب السخرية في المحادثات مع الأطفال.

الستِرة التي يمزقها الطفل سرعان ما يتم إصلاحها؛ ولكن الكلمات العقابية القاسية تسحق قلبه.

- هنري وادسوورث لونجفيلو

---

٣٦. مهما تقدم بك العمر، احتضن أمك وقبلها في كل مرة تقدم لها التحية.

أبناؤك هم دائماً صغارك، حتى إذا اشتعلت رءوسهم شيباً.

- جانيت لي

واجبك

أن تكون أباً صالحاً ليس بالأمر الهين، وهو لا يعني أبداً عدم ارتكاب أي خطأ. ولكن ينبغي أن تستمر في المحاولة. ابذل بعض الجهد لكي تفهم أولادك، وتكون قدوة حسنة لهم، والأهم من كل شيء، أن تظهر لهم أنك تحبهم. إليك بعض الاقتراحات التي ستساعدك في هذه الأشياء.

- تجنب استخدام عبارة "عندما كنت في مثل سنك" أثناء محاولة توضيح وجهة نظر لأبنائك.
- اطلب من طفلك أن يقرأ لك قصته المفضلة.
- احمل صور أطفالك في محفظتك أو كيس نقودك. ولا تخجل من إخراجها أمام الناس.
- عندما يقول أحد الأطفال إنه يشعر بالملل، اصطحبه إلى أقرب متحف أو مكتبة.
- احتفظ بأي أعمال فنية يصنعها طفلك في المدرسة ويعود بها إلى البيت.
- تذكر أن أفضل وسيلة لتنظيف حجرة طفل تكون هي أحياناً أن تغلق الباب عليه فحسب.

الحياة الطيبة تنبع من الإنصات لنصائح الآخرين. ولكن مع كل الآراء المتضاربة من حولنا، أين نلتمس النصح؟

إتش. جاكسون براون الابن، الذي حقق نجاحاً مدوياً في مجال نشر الكتب بسلسلة "الكتيب الصغير لإرشادات الحياة"، بالتعاون مع روتشيل بنينجتون، يلقيان الضوء على أهم وأفضل الاقتباسات والقصص التي تدل على فهم عميق لأسس الحياة الطيبة: الإحسان، والكرم، والمتع البسيطة، والتوجه الذهني، والزواج، والأبوة. ومن خلال دراستهما الثرية، يأتي هذا المقرر التعليمي البسيط في كيفية العيش بحكمة والاختيار بذكاء.

هذا الكتاب يزود القارئ بالإلهام والحافز للتعامل مع المشكلات التي نواجهها جميعاً بصفة يومية.

